

EI SOLE KO ALKAA REPIHMÄÄN!

—

Ohjatun kuntosalikurssin vaikutukset muoniolaisten 17–18-vuotiaiden nuorten
motivaatioon ja oppimiseen lihasvoimaharjoittelusta

Pihla Jaakkola
Terveys- ja hyvinvointiala
Opinnäytetyö
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika

| | | | |
|----------------------------|--|--------------|------|
| Tekijä | Pihla Jaakkola | Vuosi | 2015 |
| Ohjaaja | Tommi Haapakangas | | |
| Toimeksiantaja | Muonion kunta / liikuntatoimi | | |
| Työn nimi | Ei sole ko alkaa repihmään - Ohjatun kuntosalikurssin vaikutukset muoniolaisten 17–18-vuotiaiden nuorten motivaatioon ja oppimiseen lihasvoimaharjoittelusta | | |
| Sivu- ja liitemäärä | 69 + 5 | | |

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lukion vapaaehtoisen puolikkaan kuntosalikurssin vaikutuksia 17–18-vuotiaiden lukiolaisten omatoimiseen lihasvoimaharjoitteluun ja motivaatioon. Lisäksi selvitettiin kuntosalikurssilla käytettyjen opetusmenetelmien tuomia kokemuksia ja oppimistuloksia. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajalle lihasvoimaharjoittelumateriaalia, jota se pystyy hyödyntämään omassa toiminnassaan.

Opinnäytetyön rajaus kohdistui 17–18-vuotiaisiin, koska Muoniossa tämän ikäisille ei ole ikäkohdennettuja harrastusryhmiä eikä koulujen kerhotoiminta heitä enää tavoita. Aiempien tutkimusten perusteella nuoruusiän liikuntaharrastuneisuus ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta, joten olisi hyvä löytää mieluinen liikuntaharrastus jo nuoruusiällä.

Tähän laadulliseen tutkimukseen osallistui kuusi opiskelijaa, joille ohjattiin 19 opetustunnin laajuinen kuntosalikurssi eri opetusmenetelmiä käyttäen. Opiskelijat täyttivät kaksi kyselylomaketta; ensimmäisen kurssin alussa ja toisen lopussa. Omatoimisen lihasvoimaharjoittelun muutosta selvitettiin haastattelemalla opiskelijoita kurssin loppumisen jälkeen. Vastausten analysoinnissa on käytetty sisällönanalyysia.

Tutkimuksesta selvisi, että suurin tekijä opiskelijoiden omatoimisen lihasvoimaharjoittelun lisäämiseen on tiedon lisääntyminen lihasvoimaharjoittelusta sekä tekniikoiden oppiminen liikkeistä. Opiskelijoiden vastauksien perusteella voi todeta ohjatun kuntosalikurssin lisäävän motivaatiota lihasvoimaharjoittelua kohtaan edellä mainituista syistä. Viidellä kuudesta ohjattu kuntosalikurssi lisäsi motivaatiota lihasvoimaharjoittelua kohtaan.

Avainsanat lihasvoimaharjoittelu, motivaatio, opetusmenetelmät, 17–18-vuotiaat nuoret

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

| | | | |
|--------------------------|---|-------------|------|
| Author | Pihla Jaakkola | Year | 2015 |
| Supervisor(s) | Tommi Haapakangas | | |
| Commissioned by | Municipality of Muonio / Department of Leisure and Activity | | |
| Subject of thesis | Effects of an Supervised Gym Course to the Motivation and Learning about Strength Training of Young People Aged between 17 and 18 | | |
| Number of pages | 69 + 5 | | |

The goal of this thesis was to collect information about the effects of an optional gym course for young pupils at the age of 17 to 18. The goal was also to find out how this course would change their attitudes and motivation towards training. In addition, the purpose was to develop easily usable material for strength training.

This research was limited to adolescents aged between 17 and 18, because there are no sport activities or clubs for adolescents of that age in Muonio. Based on the previous researches, sport activities at an early age increases motivation for training during adulthood.

This thesis was done by using qualitative research method. A gym course of 19 teaching hours was guided for six pupils who filled two questionnaires before and after the course. The pupils were also interviewed after the course. Content analysis was used for evaluating the forms.

The research indicates that when gaining more knowledge about gym training and learning new techniques, the motivation on doing the exercises increases. As a conclusion, based on the questionnaires, five pupils out of six emphasized that a guided gym course increased their motivation on exercising muscles and strength.

Key words motivation, strength training, teaching methods, young people aged between 17 and 18

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO..... | 6 |
| 1 JOHDANTO..... | 7 |
| 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 9 |
| 2.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset..... | 9 |
| 2.2 Tutkimusmenetelmän valinta | 9 |
| 2.3 Kohdejoukon valinta | 11 |
| 2.4 Kuntosalikurssin kulku | 12 |
| 2.5 Analyysin kuvaus | 17 |
| 3 KOHDERYHMÄNÄ 17–18-VUOTIAAT NUORET | 19 |
| 3.1 Fyysinen kasvu ja kehitys, motorinen kehitys ja herkkyyskaudet..... | 19 |
| 3.2 Liikuntasuositukset ja vapaa-ajankäyttö 17–18-vuotiailla..... | 21 |
| 3.3 Nuoria liikkumiseen motivoivat tekijät | 24 |
| 4 KUNTOSALIKURSSIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI | 27 |
| 4.1 Kuntosalikurssin suunnittelu | 27 |
| 4.2 Tavoitteiden valinta..... | 28 |
| 4.3 Instruktio ja oppimistyyli..... | 29 |
| 4.4 Opetusmenetelmät | 31 |
| 4.5 Palaute..... | 34 |
| 4.6 Motivointi ja motivaatioilmasto | 35 |
| 4.7 Arviointi | 39 |
| 5 KUNTOSALIKURSSIN SISÄLTÖ | 41 |
| 5.1 Lihasvoimaharjoittelun perusteita | 41 |
| 5.2 Lihasvoimaharjoitteluohjelmien tavoitteet | 45 |
| 5.2.1 Kestovoiman lihaskestävyys | 45 |
| 5.2.2 Kestovoiman voimakestävyys | 47 |
| 5.2.3 Maksimivoiman perusvoima | 48 |
| 6 TULOKSET..... | 51 |
| 6.1 Kuntosalikurssin vaikutus omatoimiseen lihasvoimaharjoitteluun ja motivaatioon..... | 51 |
| 6.2 Kokemuksia opetusmenetelmistä ja niiden vaikutuksia oppimiseen | 53 |
| 7 JOHTOPÄÄTÖKSET | 58 |
| 7.1 Opinnäytetyön eteneminen | 58 |

| | | |
|----------------|----------------------------------|----|
| 7.2 | Opinnäytetyön eettisyys..... | 63 |
| 7.3 | Opinnäytetyön luotettavuus | 64 |
| 7.4 | Jatkoehdotuksia..... | 67 |
| LÄHTEET..... | | 69 |
| LIITTEET | | 76 |

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Liikuntatoimen hallinnoima kuntosali..... | 8 |
| Kuvio 2. Voiman havainnointikuvio | 13 |
| Kuvio 3. Ohjattua oivaltamista käytännössä | 15 |
| Kuvio 4. Herkkyyskaudet | 21 |
| Kuvio 5. Liikunnan harrastamisen syyt 10–29-vuotiailla nuorilla | 25 |
| Kuvio 6. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla ... | 38 |

| | |
|--|----|
| Taulukko 1. Vihjesanoja ja strategioita erilaisten oppijatyyppeiden opettamiseen | 31 |
| Taulukko 2. Mosstonin opetustyylien spektri..... | 32 |
| Taulukko 3. Toistomaksimitaulukko | 42 |

1 JOHDANTO

Nuorilla 15–19-vuotiailla pojilla on vapaa-aikaa keskimäärin seitsemän tuntia 40 minuuttia päivässä ja samanikäisillä tytöillä tunti vähemmän. Nuorten ruutuaika on lisääntynyt tekniikan lisääntymisen ja älylaitteiden seurauksena. (Pääkkönen & Hanifi 2011, 58, 66, 72.) Lukioikäisillä nuorilla suositellusta kahdesta tunnista (Nuori Suomi 2008, 24) ruutuaika ylittyy 77 %:lla. Liikuntaan käytetty aika lukioikäisillä on ruutuaikaan verrattuna noin viidesosa (Pääkkönen 2014). Mieluinen liikuntaharrastus olisi hyvä löytää jo nuorena ennen aikuiseksi tulemistä, sillä nuorten fyysisen aktiivisuuden tiedetään ennustavan myös aikuisiän liikkumista (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62). Asuttaessa paikkakunnalla, jossa harrastusmahdollisuudet ja -tarjonta ovat vähäiset, tulee nuoria kannustaa ja ohjata omatoimiseen liikunnan harrastamiseen ja hyödyntämään mahdollisimman paljon jo olemassa olevia liikuntapaikkoja.

Muonion kunnanjohtaja Hartojoki kertoo haastattelussa, että Muonio on noin 2000 neliökilometrin ja 2400 asukkaan asuttama kunta Tunturi-lapissa, "Suomineidon kainalossa". Ensilumi sataa yleensä lokakuussa ja lumi sulaa pois toukokuussa. Pimeän keskitalven vastapainona keskikesällä voi kokea yöttömän yön, jolloin aurinko ei laske lainkaan. Kunnan laajojen latu- ja moottorikelkkareitien välityksellä pääsee nauttimaan Tunturilapin luonnosta esim. Pallas-Ylläs kansallispuistosta. (Hartojoki 2015). Liikunnan suorituspaikat keskittyvät keskustajamaan, lukuun ottamatta kattavaa hiihtolatuverkostoa.

Muonion nuorisiohjaaja Keskitalo kertoo, että kohderyhmän ikäisille on varattu oma liikuntahallivuoro, jossa osa heistä käy pelaamassa keskenään salibandyä. Nuorisotalolla on bänditilat. Lisäksi nuoret voivat käyttää kirjastoa, käydä salilla ja tehdä käsitöitä. (Keskitalo 2015.) Kunnan perhetyöntekijä Hemmingin mielestä Muoniossa ei ole mitään ohjattua harrastustoimintaa erikseen kyseiselle ikäryhmälle. Nuoret voivat osallistua samalla muiden kanssa kansalaisopiston, urheiluseurojen, SPR:n ja VPK:n toimintaan. (Hemminki 2015.) Nuoret voivat harrastaa paljon luontoon liittyvää toimintaa; kelkkailua, metsästystä, kalastusta, retkeilyä ja sienestystä (Hemminki 2015; Keskitalo 2015.) Seurakunnan nuori-

sotyö järjestää yli 13-vuotiaille nuorille viikoittain kouluvuoden aikana nuorten illan ja syviksen eli syvempää keskustelua. Myös tyttöjen ilta on kokoontunut. Näihin sekä vuosittaiseen vaellus- ja festivaalimatkaan on osallistunut kohderyhmän ikäisiä nuoria. (Roimaa 2015.) Kunnanjohtajan mielestä muoniolaisille tärkeitä harrastuksia ovat hiihtäminen, kalastus ja marjastus (Hartojoki 2015).

Muonion liikuntatoimessa työskentelee liikunnanalan koulutuksen saanut liikunnanohjaaja sekä liikuntapaikkojenhoitaja. Liikuntatoimen tehtäviä ovat liikunnan suunnittelusta, kehittämisestä ja toteuttamisesta huolehtiminen, kunnassa harjoitettavan liikuntatoiminnan tukeminen sekä liikuntapaikkojen kunnostamis- ja kehittämistehtävät mukaan lukien moottorikelkkareitit. (Muonion kunnan liikuntastrategia 2013, 3.) Opinnäytetyön toimeksiantajan Muonion kunnan liikuntatoimen hallinnoima kuntosali (kuvio 1) on harrastajien vapaassa käytössä jokaisena päivänä. Laitteet on hankittu rakennuksen valmistumisvuonna 1998. Liikuntatoimi pystyy hyödyntämään nuorten kuntosalikurssilla tuottamia lihaskuntoharjoitteluoppaita omassa toiminnassaan sekä nostamaan ohjatun kuntosalikurssin kautta nuorten kuntosalikävijöiden määrää.



Kuvio 1. Liikuntatoimen hallinnoima kuntosali

Tässä opinnäytetyössä ohjaamani lukiolaisten kuntosalikurssin avulla haluan selvittää miten ohjattu kuntosalikurssi vaikuttaa 17–18-vuotiaiden muoniolaisten (n=6) omatoimiseen lihaskuntoharjoitteluun ja motivaatioon. Lisäksi haluan selvittää millainen on ohjatun kuntosalikurssin ja opetuksessa valittujen opetusmenetelmien vaikutus oppimiseen kohderyhmän nuorilla lihaskuntoharjoittelusta. Lisäksi selvitetään nuorten kokemuksia käytetyistä opetusmenetelmistä. Tutkimuksen teoriaosuudessa teorian kanssa vuorottelevat kuntosalikurssin suunnittelun ja ohjaamisen valintoihin vaikuttaneet tekijät ja kuntosalikurssin sisältönä käsitellyt asiat, joilla koen olevan merkitystä motivaation lisääntymiseen.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten ohjattu kuntosalikurssi vaikuttaa 17–18-vuotiaiden muoniolaisten omatoimiseen harjoitteluun ja motivaatioon harjoitella kuntosalilla. Tarkoituksena on myös selvittää miten kohde-ryhmän nuoret kokivat ohjatulla kuntosalikurssilla käytetyt opetusmenetelmät sekä tuottivatko opetusmenetelmät oppimistuloksia lihaskuntoharjoittelusta.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Muonion kunnan liikuntatoimi pystyy hyödyntämään nuorten kuntosalikurssilla tuottamia lihaskuntoharjoitteluoppaita ja lisäämään nuorten kuntosalikävijöiden määrää ja sitä kautta parantaa nuorten hyvinvointia Muoniossa.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Miten ohjattu kuntosalikurssi vaikutti 17–18-vuotiaiden muoniolaisten motivaatioon ja omatoimiseen harjoitteluun kuntosalilla?
2. Millaisia kokemuksia ja oppimistuloksia 17–18-vuotiailla muoniolaisilla oli ohjatulla kuntosalikurssilla käytetyistä opetusmenetelmistä?

2.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyöni koostuu sekä toiminnallisesta että tutkimuksellisesta osiosta. Toteutin tutkimukseni Muonion lukiolaisille pidettävällä vapaaehtoisen valinnaisen liikunnan kurssilla. Kurssin laajuus oli 0,5 kurssia eli 19 oppituntia (á 45 min.). Ohjasin kurssin itse ja suoritin samalla tutkimusta. Yhden kuntosalikoontumisen kesto oli kaksi oppituntia. Kokoontumiskertoja oli kahdeksan kolmen viikon aikana. Kurssilaisten tavoitteena oli kurssilla suunnitella itselleen omiin tavoitteisiin tähtäävä lihasvoimaharjoitteluohjelma. Harjoitusohjelman suunnitteluun kotona oli myös varattu aikaa, että opintokokonaisuuden laajuus

täytyisi. Kurssin tiivis ajanjakso johtui lukiolaisten alkavasta koeviikosta ja halusta suorittaa kurssi päätökseen ennen sitä.

Tässä työssä sovellettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii erityisesti silloin kun haluaa ymmärtää millaisia arvoja, käsityksiä, asenteita ja odotuksia ihmisten toiminnan taustalla vaikuttaa. Sen avulla käsitellään merkityksiä ja ilmiöitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63; Heikkilä 2004, 16–17.) Tutkittavien määrä voi olla myös pieni, tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen toteutuessa (Eskola & Suoranta 2008, 61–62).

Laadulliselle tutkimukselle tyypillinen aineistonhankintamenetelmä on **haastattelu**. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutusyhteydessä tutkittavan kanssa mahdollisimman luonnollisessa ympäristössä. Vastaukset ovat avoimia ja vapautuneita ja edistynyt haastattelija pystyy keskustelun lomassa selventämään ja syventämään vastauksia. Haastattelu vie paljon aikaa, samoin haastattelun tulosten analysointi. Tästä syystä se soveltuu hyvin pienen ryhmän tutkimiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204–206.)

Käytin haastattelua kuntosalikurssin loppumisen jälkeen selvittäessäni millaista vaikutusta kurssilla oli omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Haastattelemalla jokaisen kurssilaisen yksitellen pystyin tarkentamaan paremmin, mitkä tekijät aiheuttivat tai eivät aiheuttaneet aktivoitumista. Haastattelu muotoutui teema-haastatteluksi, sillä tiesin etukäteen aihepiiriin mistä halusin lisää informaatiota, enkä siksi suunnitellut kysymyksiä tarkkaan muotoon ja järjestykseen (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Pidin ja tallensin haastattelut kaksi ja puoli viikkoa kurssin päättymisen jälkeen lukiolaisten hyppy- ja välitunneilla tyhjinä olevissa luokissa. Haastattelut kestivät 6:sta 12:een minuuttia.

Toinen laadullisen tutkimuksen hyödyllinen ja käytetty menetelmä on **havainnointi**. Siten saadaan tietoa ihmisten käyttäytymisestä seuraamalla heitä luonnollisessa ympäristössään, siinä kontekstissa, jossa asia ilmenee. Havainnoinnin avulla pystytään täydentämään haastatteluja sekä kyselyjä. (Vilka 2006, 37–38.) Vilka (2006, 37) on myös todennut Uusitalon sanoin, että havainnointi

on tietoista tarkkailua eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. Havainnoimalla saadaan myös tarkistettua, käyttäytyvätkö ihmiset siten kuin ovat sanoneet. (Vilkkä 2006, 37.) Havainnoin kurssille osallistuvien toimintaa kurssin aikana osallistuvana havainnoijana. Tässä tutkimuksessa havainnointi on vain pienessä osassa, sillä ohjatessani itse tutkimukseen liittyvää kuntosalikurssia, en kyennyt tekemään siinä määrin havaintoja, että se vaikuttaisi tutkimustuloksiin. Pidin kuntosalikurssin kokoontumisista päiväkirjaa, johon kirjoitin ylös tapahtumia ja kurssin etenemistä.

Käytin aineistonkeruumenetelmänä myös **kyselyä**, vaikka se on yksi kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillinen tiedonkeruumenetelmä (Hyysalo 2009, 131). Kyselyn etuna on se, että samanaikaisesti voi kerätä tietoa monista asioista ja usealta tutkittavalta. Kyselyn heikkoutena pidetään sitä, että ei voida varmistua vastaajien suhtautumisesta kyselyyn, vastausten oikeellisuudesta ja siitä kuinka selvillä ja perehtyneitä tutkittavat ovat asiaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tekeissäni kyselyissä kyselyn haittapuolet eivät toteutuneet, koska olin niiden tekohetkellä paikanpäällä. Pidin kyselyitä kurssin alussa ja lopussa sekä kokoon-tumiskerroilla jolloin halusin selvittää opiskelijoiden kokemuksia käytetyistä opetusmenetelmistä. Alku- ja loppukyselyyn (liite 3 ja 4) vastattiin kirjallisesti. Kokoon-tumiskertojen lopussa tapahtuneisiin kyselyihin opiskelijat vastasivat teksti-viestillä, sähköpostilla, messengerillä tai whatsappilla.

2.3 Kohdejoukon valinta

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillinen piirre on kohdejoukon tarkoituksenmu-kainen valinta (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tämä kohdejoukko valikoitui iän perus-teella sekä Muoniossa ohjatusti tarjolla olevien harrastusmahdollisuuksien pe-rusteella. Kohderyhmän ikäisiä ei enää koulujen kerhotoiminta tavoita eivätkä he myöskään ole vielä kiinnostuneita liikkumaan mukana aikuisille suunnatuissa liikuntaryhmissä. Lukion vapaaehtoisen kuntosalikurssin tavoitteena oli aktivoi-da kohderyhmän ikäisiä nuoria omatoimiseen lihasvoimaharjoitteluun kuntosalil-la. Hyvin pian opinnäytetyön muuttumisesta toiminnallisesta myös tutkimukselli-

seksi, olin yhteydessä Muonion lukion rehtori Kurkeen, jonka kanssa puhelimen ja sähköpostikeskustelun välityksellä sovimme kuntosalikurssin pitämisestä laitamani suunnitelman (liite 1) mukaisesti.

”Vaikutti aivan hyvältä toimintatavalta. Eli itseohjautuvuus ja ajattelu mukana. Hyvä juttu.” (Kurki 2015.)

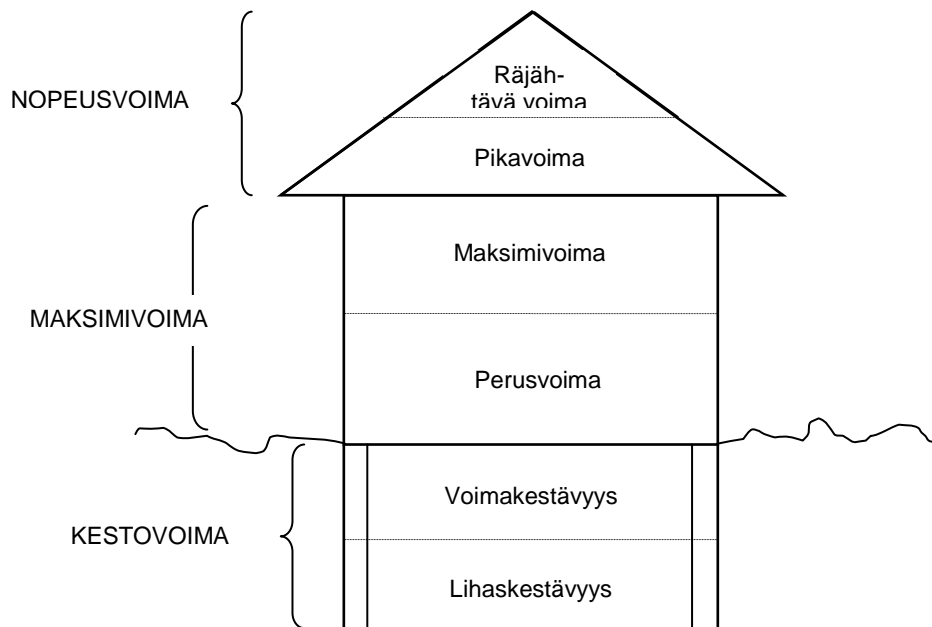
Käytyäni esittelemässä kurssia 27.2.2015 yhteisessä aamunavauksessa noin 20:lle lukiolaiselle, ilmoittautui kurssille saman tien kahdeksan opiskelijaa. Myöhemmin yksi perui osallistumisensa. Kurssilta lopullisten tulemisten ja poisjääntien jälkeen kokonaisvahvuudeksi tuli kuusi opiskelijaa. Neljä tyttöä ja kaksi poikaa, iältään 17–18 vuotta.

2.4 Kuntosalikurssin kulku

Kuntosalikurssi kokoontui ensimmäiset kuusi kertaa Muonion yhtenäiskoulun pommisuojaan sijaitsevalla kuntosalilla. **Ensimmäisellä kokoontumiskerralla** esittelin itseni ja kerroin mitä tulevalla kurssilla oli tarkoitus tehdä. Kertasin myös kurssin suorittamiseen vaadittavat tehtävät. Kerroin myös toimeksiantajan suunnitelmasta hyödyntää nuorten itselleen tekemiä ohjelmia ja sitä varten tunnin aikana kuvattavasta materiaalista. Sanoin käyttäväni kurssin aikana erilaisia opetusmenetelmiä, joihin tarvitsin heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan. Esittelin suostumuslupalomakkeen (liite 2), jonka alle 18-vuotiaiden puolesta täyttivät heidän huoltajansa. Selvittääkseni tutkimuskysymyksiäni, toteutin alkukyselyn kyselylomakkeella (liite 3). Kyselylomakkeen yksi huonoista puolista on se, että haastateltava saattaa käsittää tutkijan kysymyksen väärin (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tästä syystä kävin lomakkeen läpi kysymys kysymykseltä samalla nuorten sitä täyttäessä. Alkukysely toteutettiin kuntosalin ensimmäisessä huoneessa kaikkien osallistujien istuessa lattioilla tai kuntosalilaitteissa. Kuntosalilla ei ollut muita käyttäjiä samanaikaisesti. Aikaa kyselylomakkeen tekemiseen meni 12 minuuttia.

Seuraavaksi kysyin opiskelijoiden itselleen asettamista tavoitteista lihasvoimaharjoittelua kohtaan. Olin ollut sähköposti yhteydessä heihin etukäteen ja ehdot-

tanut valitsemaan kahdeksasta erilaisesta vaihtoehdosta jonkun, tai miettimään itse eri tavoitteen. Valintavaihtoehdot olivat: yleisen lihaskunnon parantaminen, painonhallinta, liikkuvuuden parantaminen, kiinteytyminen, urheilulajia tukeva voimaharjoittelu, voiman hankinta, lihasmassan kasvattaminen, ryhti ja lihas-
tasapaino sekä lihaskestävyyden parantaminen. Koska huomasin, että tavoitteita oli vaikea valita, esittelin suunnittelemallani talomallilla (kuvio 2) voiman lajeja, mitä ne tarkoittavat ja miten niitä harjoitetaan. Talomallissa kesto-voima kuvasti talon perustuksia, jonka varaan talo rakennetaan. Maksimivoima kuvastaa talon runkoa, joka antaa talolle ulkonäön ja rakenteen. Talon katto-osaa kuvastaa nopeusvoima, joka on kuutiotilavuudeltaan pienin osa taloa.



Kuvio 2. Voiman havainnointikuvio

Käytin opettaessani Mosstonin opetustyyleistä komentotekniikkaa (sivu 32). Keskustellessamme tämän jälkeen tavoitteista nousi eräällä parilla tavoitteeksi voiman hankinta, kolme innostui lihaskestävyydestä, yksi urheilulajia tukevasta voimaharjoittelusta ja yksi yleisen lihaskunnon parantamisesta kesto-voimalla.

Olin pyytänyt jokaisen ottamaan kannettavan tietokoneen mukaan, jotta tiedonhaku voitaisiin suorittaa myös netissä, mutta pommisuojaissa sijaitsevalta kuntosalilta ei saatu yhteyttä internetiin, jolloin tämä vaihtoehto ei ollut käytettävissä. Tietokonetta käytettiin tämän jälkeen omien ohjelmien kirjaamiseen.

Seuraavaksi ryhdyttiin etsimään lihaskuntoliikkeitä tuomistani kirjoista kohdentuen määrättylle lihasryhmälle. Annoin mielekkään liikkeen etsimiseen aikaa noin neljä minuuttia. Tämän jälkeen esiteltiin muille oma liike, josta jatkettiin kokeilemaan esiteltyjä liikkeitä vuorotahtiin. Tässä opetustavassa hyödynsin sovelletusti yhteistoiminnalliselle oppimiselle tunnusomaista palapelitekniikkaa (sivu 33). En jakanut ryhmää tarkoituksella kahtia, jotta kokeiltavia liikkeitä tulisi enemmän eli yhtä monta kuin ryhmässä oli jäsentä. Liikkeiden kokeiluun pienillä vastuksella varattiin aikaa noin viisi minuuttia. Tähdensin kokeilujen aikana, että tarkempi suoritustekniikka opetellaan liikevalintojen jälkeen. Ensimmäistä liikettä valittaessa ja kokeiltaessa ryhmäläisten joukossa oli ”kuljailun” ja saamattomuuden ilmapiiriä, mutta siirryttäessä takaisin luentovihkojen ja tietokoneiden pariin kirjaamaan valittua liikettä ja aloittaessa seuraavan lihasryhmän liikkeen etsintää, eteni tunti siitä eteenpäin jouhevasti. Tunnin lopussa tein kyselyn opetusmenetelmistä ja kerroin samaa jatkettavan seuraavalla kerralla, niin että tärkeimmät ja isoimmat lihasryhmät on käyty läpi.

Ensimmäisen kokoontumisen jälkeisenä päivänä tuli kolmelta pojalta erikseen tekstiviestiä voisivatko hekin osallistua kurssille. Otin pojat mukaan, koska he pystyivät läpäisemään kurssin vielä, koska yksi kerta oli vasta pidetty. **Toisella kokoontumiskerralla** jatkettiin liikkeiden etsintää. Uusista ryhmään tulleista pojista kaksi osoittautui aktiivisiksi kuntosaliharrastajiksi. Heidän läsnäolonsa vei osalta toisista osallistujista rohkeuden suorittaa liikkeitä muiden katsoessa. Jutellessani poikien kanssa, kerroin heille, etteivät he ehkä tule oppimaan tämän kurssin sisällöstä kovinkaan uutta ja kurssi oli puolikkaan kurssin laajuinen. Tämän kuultuaan pojat jatkoivat omatoimisesti harjoittelua, mainiten ettei puolikkaasta kurssista ole heille hyötyä. Näin kurssin vahvuudeksi tuli kahdeksan opiskelijaa.

Kolmannella kokoontumiskerralla käytin kahta eri opetusmenetelmää. Alkulämmittelyyn toteutin kiertoharjoittelua, jossa esittelin harjoitukseen kuuluvat liikkeet. Tässä opetusmenetelmänä käytin tehtäväopetusta (sivu 32). Sen jälkeen opiskelijat suorittivat yhden kokonaisen kierroksen kuntopiiriä, jonka ker-

roin myöhemmin olevan erityisesti lihaskestävyyden valinneille sopiva harjoitusmenetelmä. Tämän jälkeen siirryttiin opetusmenetelmässä ohjattuun oivaltamiseen (sivu 33). Ne joilla olivat yhteiset liikkeet, toimivat pareittain, ja kuvasivat toistensa suorituksia. Sen jälkeen tehtävänä oli vertailla omaa suoritusta kirjojen vastaavaan suoritukseen ja havainnoida eroavaisuudet (kuvio 3). Tavoitteena oli itse oivaltaa liikkeen oikea suoritustapa. Tunnin lopussa toteutin kyselyn käyttämistäni opetusmenetelmistä ja kerroin seuraavan tunnin aiheesta ja siirtymisestä kuvaamaan liikkeitä.



Kuvio 3. Ohjattua oivaltamista käytännössä

Neljännellä kokoontumiskerralla tutustuttiin kestovoimaharjoittelussa tarvittaviin kuormiin ja toistoihin sekä patteriharjoitteluun. Tällä kerralla käytin myös tehtäväopetusta. Valitsin pattereihin paljon liikkeitä, joita nuoret olivat omiin harjoitteluohjelmiinsa valinneet. Pystyin pattereja tehdessä antamaan suorituksesta myös tekniikkapalautetta. Patteriharjoittelussa tehtiin vain kaksi kierrosta kutsakin patteria, että aikaa jäi vielä kuvauksille. Toinen pojista oli oma-aloitteisesti ottanut kameran mukaan tunnille, ja näin saatiin hyvin aloitettua kuvaukset harjoitteluohjelmia varten.

Viidennellä kokoontumiskerralla alkuverryttelynä pidin keppijumppaa, harjoittaen samalla tekniikoita. Harjoitusmenetelmistä tutustuttiin paikkaharjoitteluun perusvoimaharjoittelunomaisiin toistoin ja kuormin. Opetusmenetelmänä käytin pariohjausta (sivu 32), jolloin yksi pari keskittyi yhden liikkeen tekemiseen. Parin tehdessä, toisen tuli neuvoa ja antaa palautetta. Neuvoisin opiskelijoita lisäämään tai vähentämään kuormaa niin, että viimeinen ponnistellen suoritettu toisto osui-

si kuudesta kahteentoista toiston välille. Silloin kuorman määrä olisi perusvoimaharjoitteluun sopiva. Perusvoimaharjoittelua ehdittiin kokeilemaan kolmessa liikkeessä, mutta näin opiskelijat saivat kokemuksen miltä perusvoiman harjoittaminen oikeilla kuormamäärillä tulisi tuntua. Lopputunti valokuvailtiin harjoitusohjelmien liikkeitä. Tätä hieman häiritsivät samat pojat, jotka aiemmin olivat käyneet kurssilla kokeilemassa. He tulivat samanaikaisesti tekemään omaa harjoitustaan. Kuntosaliharjoittelua harrastavina henkilöinä, he veivät osan luokkakavereidensa huomion itseensä ja näin lamaannuttivat heidän tekemisensä.

Kuudennen kerran alussa eräs tyttö ilmoitti lopettavansa kurssin. Pidin kurssilaisille yhteisen alkuverryttelyn komentotyylillä, jonka jälkeen siirryttiin tekemään omaa ohjelmaa ensimmäistä kertaa kokonaisuudessaan. Ihan koko ohjelmaa kaikki eivät ehtineet tehdä, koska loppuajasta oli jätettävä aikaa loppuille tekemättä jääneille kuvauksille.

Ennen seitsemättä kertaa sain puhelinsoiton opiskelijalta, jolla oli vaikeuksia kuljetuksen takia osallistua tunnille (kotimatka 45 km). Hänellä ei ollut kuitenkaan halua lopettaa kurssia, koska oli jo yhden kerran aiemmin joutunut olemaan samasta syystä pois. Annoin korvaavaksi tehtäväksi toistosuoritusmaksimitaulukon laatimisen esimerkein.

Seitsemäs kerta pidettiin lukion ja ammattioppilaitoksen salilla, koska siellä oli myös käytettävissä liikuntasalitilaa. Tällä kerralla aiheena oli crossfit. Alkuverryttelynä pelattiin koppipalloa. Radalla oli seitsemän liikettä: maastaveto / rinnalleveto, yleisliike, askelkyökkävely / hyppyt penkille, punnerrukset irrottaen kädet maasta ala-asennossa, istumaannousu kuntopallon seinään heitolla ja leuanveto keventäen. Ensimmäinen kierros tehtiin 30 sekunnin työllä tai 20:lla toistolla ja 30 sekunnin palautuksella. Kierroksen välissä pidettiin kahden minuutin palautus. Toinen kierros mentiin 40 sekunnin työllä ja 20 sekunnin palautuksella. Tällöin pitempi suoritus aika mahdollisti ehtiä suorittaa 20 toistoa useammassa liikkeessä ja selkeästi tsemppiä kierroksella löytyi enemmän. Toisen kierroksen jälkeen tutustuttiin kuvien liittämiseen työhön ja tekstin rivittämiseen. Venyttelyosiossa ohjasin nuoria vuorotellen keksimään eri lihasryhmille venytysliikkeitä.

Seitsemännelle tunnille ei ilmestynyt edellisellä kerralla lopettaneen tytön parina yhteistä lihaskuntoharjoitteluohjelmaa suunnitellut tyttö. Viestiteltäni hänelle illalla kurssin jälkeen, kertoi hän olleensa töissä eikä siksi pääsisi myöskään viimeiselle kerralle, joten häneltä jäi kurssin suorittaminen kesken.

Viimeinen kokoontumiskerta aloitettiin tekemällä omia harjoitusohjelmia. Kokoontumiskerta pidettiin lukion ja ammattiopiston salilla, koska lukiolaisilla on hyppytunnin aikana mahdollista käyttää salia. Halusin esitellä heille harjoitusmenetelmän, jonka he pystyvät toteuttamaan lyhyessä ajassa. Tunnin aiheena oli lihaspariharjoittelu, johon salilta löytyi tarvittavat laitteet ja välineet. Lihaspareja olivat ylätaljaveto / penkkipunnerrus, kyykky / lantionnosto selinmakuulla, vatsa- / selkälihasliike ja hauiskääntö käsipainoilla / ojentajapunnerrus penkillä. Pidin loppukyselyn (liite 4), joka suoritettiin kuntosalin tiloissa. Paikalla ei ollut ulkopuolisia henkilöitä. Nopeimmat täyttivät lomakkeen seitsemässä minuutissa ja pisimpään sitä täytettiin 17 minuuttia. Lopuksi sovittiin harjoitteluohjelman viimeisestä palautuspäivästä ja nuorten minulta lainaamien kirjojen palauttamisesta.

2.5 Analyysin kuvaus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, jossa aineistoa kerätään monissa eri tutkimuksen vaiheissa, eri menetelmiä käyttäen usein rinnakkaisestikin, analyysiä tehdään samanaikaisesti tutkimusprosessin edetessä. Aineistoa siis kerätään ja analysoidaan vuorotahtiin tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136; Hirsjärvi ym. 2009, 223.) Tutkimuksen edetessä näin, tutkittavat ongelmat selkiytyivät paremmin itselleni ja pystyin jäsentämään ja suunnittelemaan tarkemmin loppukyselyssä selville haluamani asioita. Koska kurssin jälkeen halusin selvittää miten ohjattu kurssi vaikuttaa nuorten omatoimiseen lihasvoimaharjoitteluun, oli tähän liittyvä haastattelu järjestettävä mahdollisimman myöhään kurssin päättymisen jälkeen, mutta kuitenkin niin, että ehdin analysoida haastattelut tutkimustani varten.

Laadullista aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin. Tärkeintä on käyttää sellaista analyysitapaa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimusongelmiin. (Eskola & Suoranta 2008, 160; Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Aineiston analyysimenetelmäksi valitsin sisällönerittelyn, koska se oli luonteva tapa erotella vastauksista tutkimuskysymyksiin liittyvät vastaukset litterointia varten. Analyysin esittämistapana käytin pääosin laskemista, jolla tarkoitetaan sen seikan selvittämistä, kuinka monta kertaa tietty ilmiö esiintyy kyseisessä materiaalissa ja jolla voidaan tunnistaa tiettyä teemaa tai säännönmukaisuutta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 172).

3 KOHDERYHMÄNÄ 17–18-VUOTIAAT NUORET

Nuoruus on pitkä elämänvaihe, jonka aikana nuori käy läpi merkittäviä biologisia ja psykososiaalisia muutoksia. Useasti nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen noin 11–14-vuotiaisiin, keskinuoruuteen noin 14–18-vuotiaisiin ja myöhäisnuoruuteen noin 19–25-vuotiaisiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.) Rantasen (2004, 46) mukaan tällainen jaottelu on teoreettinen ja monimutkaisia prosesseja yksinkertaistava, mutta sen avulla voidaan jaotella kehitysvaiheet yleisesti. Tässä opinnäytetyössä keskitytään 17–18-vuotiaisiin nuoriin, jotka viettävät keskinuoruuden loppua ja ovat siirtymässä kohti myöhäisnuoruutta.

3.1 Fyysinen kasvu ja kehitys, motorinen kehitys ja herkkyykskaudet

Fyysisen kasvun taustalla ovat hormonit ja sillä tarkoitetaan kehon rakenteiden ja mittasuhteiden kasvua (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 25). Kasvua tapahtuu solutasolla kolmella eri tavalla: solumäärän lisääntymisellä (hyperplasia), yksittäisen solun koon kasvulla (hypertrofia) ja soluvälitilan nesteen ja rakenteiden lisääntymisellä. (Hakkarainen 2009a, 74.)

Fyysisen kehityksen pohjalta määriteltynä nuoruus alkaa murrosiästä eli puberteetista. Poikien lihasmassa alkaa kehittyä voimakkaasti murrosiässä, kun taas erityisesti tytöillä sukihormonien erityksen kiihtymisestä johtuen rasvasolujen koko ja määrä kasvaa. (Hakkarainen 2009a, 93, 95–96.) Hormonaalisten muutosten aikana keho alkaa kehittyä aikuiseksi. Nuorille on jo lapsuuden aikana muokkaantunut oma käsitys siitä, miltä hänen kehonsa näyttää ja miten se toimii. Muuttuva ulkomuoto ja seksuaalisesti toimiva keho yhdistetään osaksi aiempaa käsitystä itsestä. Naiseksi tai mieheksi kasvaminen ei ole pelkkää fyysistä kehitystä vaan myös osana persoonallisuuden kasvua. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168.)

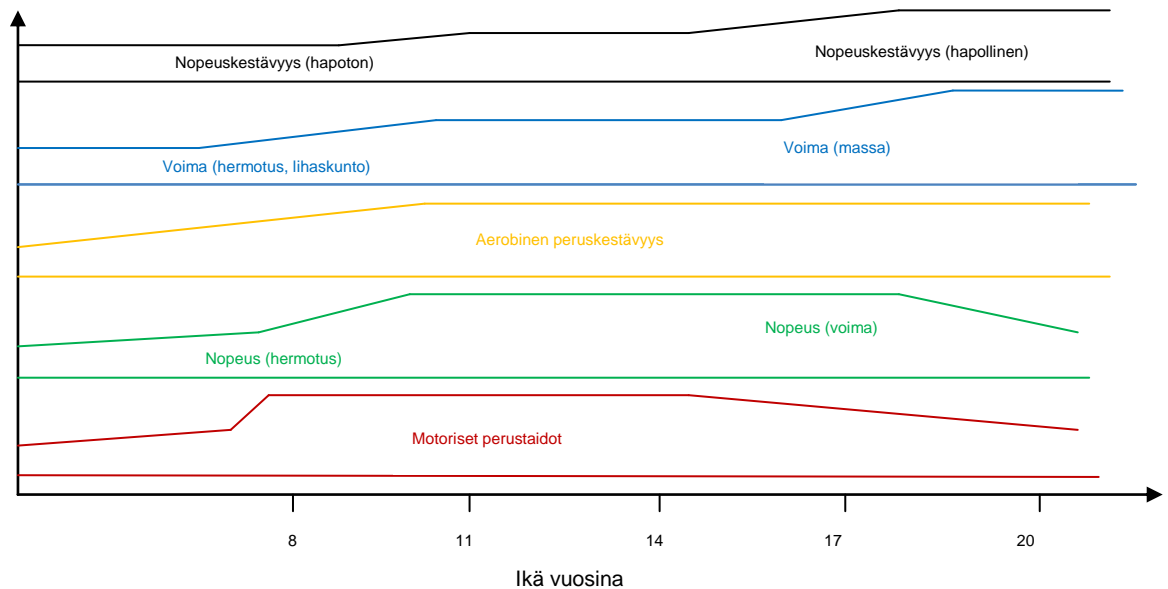
Motorinen kehitys tarkoittaa kehon ja sen osien toiminnoissa tapahtuvia muutoksia (Numminen 2005, 94.) Motorisen kehityksen koko elämän ajan kestäväksi muutosprosessiksi määrittelevät Gallahue & Ozmun (2006, 5) sekä Haywood & Getchell (2009, 5), tarkoittaen muutoksia yksilön motorisissa taidoissa, joihin vaikuttavat kyseessä olevan tehtävän vaatimukset, yksilön biologinen kehitys ja ympäristö.

Tiettyssä iässä tapahtuu muutoksia, joita kutsutaan motorisiksi kehitysvaiheiksi. Vaiheiden esiintymisajankohdat ovat yksilöllisiä. Ne seuraavat toisiaan samassa järjestyksessä ja rakentuvat toistensa sekä aiemmin opitun varaan. Luonnollisesti kehittyvällä ihmisellä motorinen kehitys on nopeaa ensimmäisten elinvuosien aikana saavuttaen kypsyysnoin 20 ikävuoteen mennessä samaan aikaan kun elimistön muu luonnollinen fyysinen kehitys pysähtyy. (Kauranen 2011, 8–9.) Ihmisen ensimmäisen seitsemän vuoden aikana edetään refleksinomaisten liikkeiden vaiheista motoristen perustaitojen vaiheeseen (Gallahue & Ozmun 2006, 49–51). Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Jaakkola 2010, 77). Erikoistuneiden liikkeiden vaihe tarkoittaa motoristen perustaitojen yhdistämistä ja soveltamista liikunnassa ja vapaa-ajalla. Tämä ajanjakso kestää noin 13 ikävuoteen saakka. (Gallahue & Ozmun 2006, 53.)

Viimeinen loppuelämän kestävä motorisen kehityksen vaihe alkaa noin 14 vuoden iässä. Tätä vaihetta kutsutaan opittujen taitojen hyödyntämisen vaiheeksi. Opittuja motorisia taitoja käytetään jokapäiväisessä elämässä ja liikunnassa. Tähän ajanjaksoon sisältyvään motoriseen kehitykseen vaikuttavat lisäksi lahjakkuus, mahdollisuudet harrastamiseen, fyysiset kuntotekijät ja motivaatio. (Gallahue & Ozmun 2006, 53–54.) Opinnäytetyön kohderyhmäläiset olivat kaikki opittujen taitojen hyödyntämisen vaiheessa.

Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta ja jolloin kehitys on tehokasta ja helppoa. Herkkyyskaudet eivät tarkoita sitä, ettei muita ominaisuuksia kannata silloin harjoituttaa, vaan ne antavat suuntaa harjoittelulle. Yksilölliset erot ja

biologinen kypsyminen määrittelevät vaiheet kullakin erikseen, mutta suuntaa antava kaavio (kuvio 4) kertoo ikävuosille asettuvista herkkyyskausista. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140.)



Kuvio 4. Herkkyyskaudet (mukaillen Hakkarainen & Nikander 2009, 140)

Voiman luonnollinen kehittyminen on tyypillistä kohderyhmälle 17–18-vuotiaat. Tällöin murrosiän jälkeen hormonaaliset edellytykset voiman ja lihasmassan hankintaan on paremmat. Aiemmin tapahtuneen lihaskoordinaation ja tekniikkaharjoittelun sekä vahvan keskivartalon ja sen hallinnan ansiosta harjoittelua voidaan tehostaa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141–142, Seppänen ym. 2010, 36.)

3.2 Liikuntasuositukset ja vapaa-ajankäyttö 17–18-vuotiailla

Vuonna 2008 lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi ensimmäiset suomalaiset **liikuntasuositukset** lapsille ja nuorille (Fogelholm 2011, 85). Kohderyhmän ikäisten nuorten tulisi harjoittaa fyysistä aktiivisuutta vähintään tunnin puoleentoista tuntia päivässä. Tämä on minimisuositus, jolla liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. (Nuori Suomi 2008, 10,18.) UKK-instituutti (2014) tarkentaa vielä, että tästä määrästä puolet pitää vähintään liikkua sykeä nostamalla ja hengästyen. Lämsän (2009, 15) mukaan

fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. Koska nuorten arki sisältää enää harvoin tilanteita, jossa sydämen syke nousee korkealle, on tärkeää viimeistään nuoruusiässä löytää harrastus, jossa saa riittävästi tehokasta liikuntaa (Nuori Suomi 2008, 20.) Perussuosituksena 7–18-vuotiaiden liikunnan tulisi lisäksi sisältää kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa (Nuori Suomi 2008, 22).

Uusimmat terveystuokuntasuositukset aikuisille 18–65-vuotialle ovat vuodelta 2009 (Fogelholm & Oja 2011, 73). Perussuositus on, että kestävyttä parantavaa liikuntaa tulisi harjoittaa kohtalaisesti kuormittavalla tavalla vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai voimakkaasti kuormittavalla tavalla 75 minuuttia. Tämän lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa kehittävää liikuntaa kaikkien suurten lihasryhmien voiman kehittämiseksi vähintään kaksi kertaa viikossa tai useammin. (Vuori 2015, 9.)

Palomäki & Heikinaro-Johansson (2011, 62) on todennut Telaman tutkineen nuoruusiän liikunnan harrastamisen tai harrastamattomuuden ennustavan aikuisiän liikkumista. Vuonna 2014 julkaistussa alueellisessa terveyden- ja hyvinvointitutkimuksessa ilmeni, että 79,8 % 20–54-vuotiaista lappilaisista harjoittaa lihaskuntoa vähemmän kuin kaksi kertaa viikossa. Samalla selvisi myös, että nuoret keskittyvät kestävyyskuntoharjoitteluun lihaskuntoharjoittelun kustannuksella. (Ranta 2015.) Opinnäytetyön kohderyhmän muoniolaisista 17–18-vuotiaista viisi kahdeksasta harjoitti lihaskuntoa suositusten mukaisesti, mutta kolme kahdeksasta ei harjoittanut lihaskuntoa lainkaan. Vaikka tutkimus ei kohdistukaan opinnäytetyön ikäluokkaan 17–18-vuotiaat, voidaan tutkimustuloksen ajatella antavan viitteitä, mihin suuntaan nuorten fyysinen aktiivisuus on menossa, jos nuoret eivät ajoissa löydä mielekästä liikuntaharrastusta, ja saa riittävästi tietoa lihasvoimaharjoittelusta.

Ajankäyttötutkimuksessa **vapaa-ajalla** tarkoitetaan aikaa, mitä jää vuorokaudesta yli nukkumisen, peseytymisen, pukeutumisen, ruokailun, ansio- ja kotityön sekä opiskeluun käytetyn ajan lisäksi. Viimeisimmän ajankäyttötutkimuksen

mukaan 15–24-vuotiailla pojilla vapaa-aikaa kertyi seitsemän tuntia 36 minuuttia päivässä, kun taas tyttöjen vapaa-aika jäi tuntia lyhyemmäksi. Tämä selittyy tyttöjen kotitöihin käytetyllä pidemmällä ajalla. (Pääkkönen & Hanifi 2011, 34, 66, 72.)

Vuonna 2013 toteutetussa nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kysyttäessä liikunnasta ikäryhmältä 15–19 vuotta (n=263), 80 % vastanneista sanoi harrastavansa jotakin liikuntaa. Päivittäin puoli tuntia lievästi hikoillen tai hengästyen sanoi liikkuvansa 12 % ja kolmesta kuuteen kertaan viikossa hengästyvänsä ilmoitti 51 %. Kokonaan harjoittelemattomien määrä oli 20 %, mikä oli suurempi osuus kuin yhdestä kahteen kertaan viikossa harjoittelevien määrä (18%). (Myllyniemi & Berg 2013, 60–61.) Lukioikäiset käyttivät koulupäivinä liikuntaan ja ulkoiluun 38 minuuttia ja vapaapäivinä 44 minuuttia päivässä (Pääkkönen 2014).

Pääkkösen (2014) mukaan liikuntaan käytetty aika on lukioikäisillä lähes viidesosa ruudun ääressä vietetystä ajasta. Tutkimustulosten perusteella suurin osa 15–19-vuotiaista nuorista (n=263) katsoo televisiota noin kaksi tuntia päivittäin ja he ovat tietokoneella jopa kolme tuntia päivässä (Myllyniemi & Berg 2013, 53–54). Lukiolaisilla ruutuaika ylittyy selvästi suositellusta kahdesta tunnista (Nuori Suomi 2008, 24). Netin käyttö kytkeytyy useampiin ajankäytön muotoihin. Myös varsinaiseen kavereiden tapaamiseen käytetty aika on vähentynyt ajankäytön tutkimuksien mukaan, sillä sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu netin välityksellä. Tutkimuksesta saatu tieto on jo osittain vanhentunutta, koska älypuhelimet ja verkkososiaalisuuden muodot ovat lähivuosina muuttuneet ja yleistyneet (Pääkkönen 2014).

Kysyttäessä kohderyhmän muoniolaisilta 17–18-vuotiailta avoimella kysymyksellä heidän vapaa-ajanviettotapojaan oli tuloksena hyvin samanlaiset vastaukset kuin edeltävässä tutkimuksessa. Vastauksissa korostui liikkuminen ja oleilu kavereiden kanssa. Liikkumismuodoista suosituin oli lenkkeily koiran kanssa tai ilman (kuusi kahdeksasta vastanneesta) ja lautailu/laskettelu (neljä kahdeksasta vastanneesta). Sosiaalinen media ja tietokoneella oleilu mainittiin lähes kaikissa

vastauksissa. Lisäksi tuli yksittäisiä vastauksia, jossa harrastuksena mainittiin hiihto, sähly, lukeminen, ratsastus tai piirtäminen.

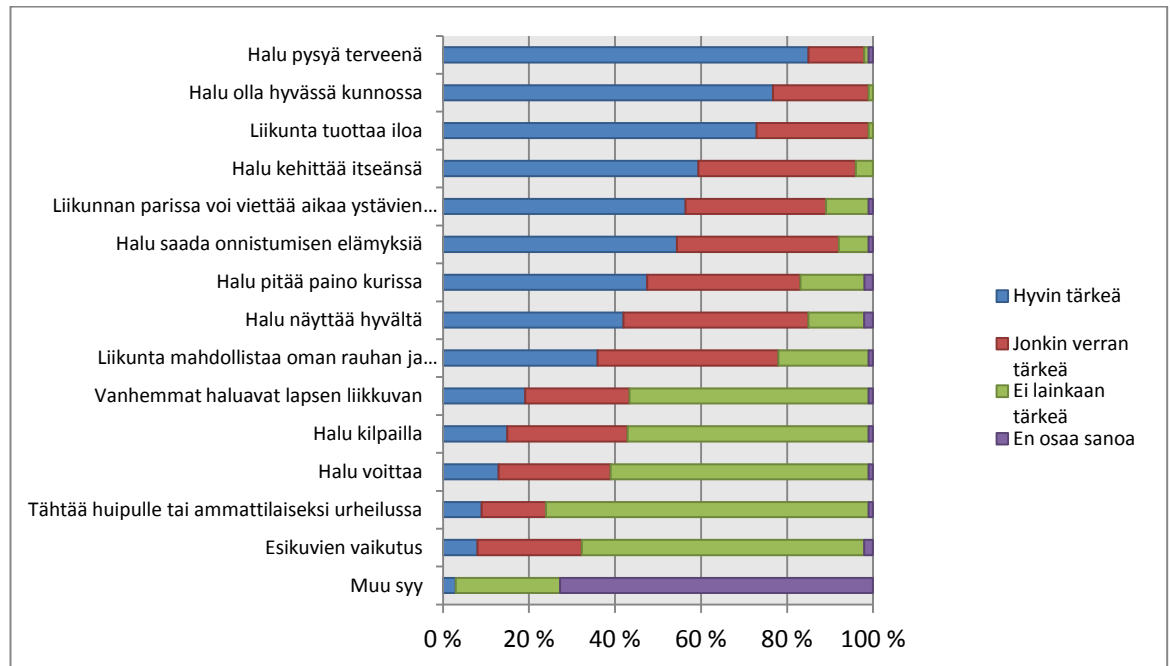
3.3 Nuoria liikkumiseen motivoivat tekijät

Nuorten liikunnan harrastamisen motiivien tunteminen on tärkeää kannustettaessa heitä omaksumaan liikunnallinen ja terveyttä tukeva elämäntapa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62). **Motiivit** ylläpitävät ja virittävät ihmisen käyttäytymisen suuntaa. Motiivit ovat joko tiedostamattomia tai tiedostettuja ja aina päämääräsuuntautuneisia. (Kinnunen 2005, 123.) Motivaatio on voimaa, joka ohjaa, suuntaa ja ylläpitää yksilön toimintaa (Tynjälä 2002, 98). Jos jokin asia kiinnostaa ihmistä sisäisesti, on hän siihen motivoitunut ja yleensä suoriutuu tehtävästä hyvin (Airo, Rantanen & Salmela 2008, 52).

Forssell (2012, 197) mainitsee Peltosen ja Ruohotien sanoneen **motivaatio**-sanon tulevan latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikettä. Malmberg ja Little (2002, 128) ovat kertoneet motivaation vastaavan kysymykseen miksi ihminen asettaa tietynlaisia tavoitteita. Motivaatioteorioissa, joissa lähestytään motivaatiota biologisesta näkökulmasta, yhdistetään motivaatio ja motiivit tarpeisiin. Ihminen ei voi valita tarpeitaan, mutta hän voi tiedostaa ne. Jos ympäristöön tulee asia, jolla ihminen saisi tyydytettyä tarpeensa, alkaa hänessä motivoitunut käyttäytyminen.

Vuonna 2013 toteutetussa nuorten vapaa-aikakyselyssä 10–29-vuotialta liikuntaa harrastavilta kysyttiin syitä, miksi he harrastavat liikuntaa (kuvio 5). Hyvin tärkeänä syynä liikkumiseen nuoret pitivät halua pysyä terveenä (85%) ja olla hyvässä kunnossa (76%), sekä liikkumista liikunnan itsensä tuottaman ilon vuoksi (73%). Nuoret ovat sisäistäneet liikunnan terveyden edistämisen vaikutukset hyvin, sillä erittäin tärkeänä liikkumiseen motivoivana tekijänä oli nuorten halu pitää paino kurissa (48%). Ulkonäkökeskeinen motiivi oli halu näyttää hyvältä, jonka erittäin tärkeäksi koki 42 %. Muista liikuntaan motivoivista tekijöistä tutkimuksessa korostuivat kavereiden kanssa oleminen (57%), itsensä kehittä-

minen (60%) ja onnistumisen elämykset (55%). Liikunnassa koettiin olevan mahdollisuus myös omaan rauhaan ja yksinoloon, jota erittäin tärkeänä piti 36 % vastaajista. Halu olla yksin tai ystävien kanssa eivät sulje toisiaan pois, sillä jopa 71 % liikkuvista nuorista piti molempia motiiveita ainakin jonkin verran tärkeinä syinä liikunnan harrastamiselle. (Myllyniemi & Berg 2013, 73–74.)



Kuvio 5. Liikunnan harrastamisen syyt 10–29-vuotiailla nuorilla (mukaillen Myllyniemi & Berg 2013, 73)

Edellä esitetyssä tutkimuksessa otos on ikähaarukaltaan melko laaja ja liikunnan motiivit ehtivät muuttua paljonkin eri ikäluokkien välillä. Tarkasteltaessa tarkemmin motivaatiotekijöitä huomataan, että kuusi eniten suosittua syytä ovat sisäiseen motivaatioon perustuvia. Sisäisen motivaation kulmakivet autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys, korostuvat. Tästäkin tutkimuksesta on havaittavissa, että suurin merkitys liikunnan harrastamiselle on sisäisestä motivaatiosta kumpuava into. Nupponen, Pehkonen ja Penttinen (2012, 97) ovat todenneet Silvennoisen motiivitutkimuksesta saadun tuloksen perusteella suorituskorostuneisuuden, sosiaalisuuden, motorisen kyvykkyyden ja normatiivisten terveysvaikutusten vähenevän iän lisääntyessä ja virkistykseen tähtäävien motiivien vastaavasti lisääntyvän.

Muoniolaisilta opinnäytetyöhön osallistuvilta nuorilta kysyttiin liikuntaan motivoivia tekijöitä avoimella kysymyksellä. Kaikki vastaukset liittyivät omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Kahdessa vastauksessa mainittiin myös mahdollisuus olla kavereiden kanssa. Eräällä motivoi paremman kunnon saaminen armeijan läpääsemiseen ja toisen mielestä liikkumisen avulla jaksoi keskittyä paremmin opiskeluun.

4 KUNTOSALIKURSSIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

4.1 Kuntosalikurssin suunnittelu

Huolellisella kuntosalikurssin suunnittelulla voi varmistaa toiminnan laadun (NuoriSuomi 2015a). Suunnittelun lähtökohtana on opetuksen tarkoituksen ja tavoitteiden asettaminen. Tavoitteisiin pyrittäessä tulisi suunnittelussa lisäksi huomioida kaikki seuraavat tekijät: oppilaat, liikuntamuodot, organisointi, opetusmenetelmät, opetustilat ja välineet. Kun oppilaille antaa mahdollisuuden vaikuttaa esimerkiksi jakson liikuntaohjelmaan ja liikuntatuntien sisältöihin, ovat he sitoutuneempia ja motivoituneempia liikuntasuunnitelman toteuttamiseen. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 96, 104.) Omien tavoitteiden valitseminen ja omalle taitotasolle sopivien harjoitteiden valinnat antavat oppilaalle autonomian kokemuksia (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 164). Tässä opinnäytetyössä lukiolaisten kuntosalikurssilla kohderyhmäläiset saivat itse päättää tavoitteensa omalle lihaskuntoharjoittelulle ja suunnitella tavoitteiden pohjalta oman lihaskuntoharjoitteluohjelmansa (liite 5). Valitsin tämän tavan sisäisen motivaation kasvattamiseksi.

Opetuksen suunnitteluun liittyy myös arviointi. Arvioinnilla pohditaan suunnitelman toimivuutta, opintojakson tavoitteiden saavuttamista ja oppilaiden oppimisesta ja osaamista. Oppimisen ja opetuksen arviointi ohjaa suunnittelua. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 109.)

Oppimisella tarkoitetaan niitä muutoksia, joita ihmisen taidoissa, tiedoissa, asenteissa tai käyttäytymisessä tapahtuu suhteellisen pysyvästi (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 8). Oppiminen on muutosta ihmisen kyvyssä suorittaa taito, joka on harjoittelun tai kokemuksen tuottamaa suorituksen kehitystä (Magill 2011, 249). Kuitenkaan kaikki toiminnassa tapahtuvat muutokset eivät ole oppimisen tulosta, vaan esimerkiksi elinympäristössä tapahtuvat muutokset saattavat tuottaa muutoksia yksilön toimintaan kuten myös luonnollinen kehittyminen (Ikonen 2000, 14).

Varstala (2007, 125) on todennut Hirsjärven ja Lahteen mukaisesti **opetuksen** määriteltävän yleisesti opettajan ja oppilaiden väliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tarkoituksena on edistää oppimista. Varstala (2007, 125) on lisäksi todennut Siedentopin sanoneen, että opettamiseen sisältyy ajatus oppimisesta ja opettajalla on tietoisena tarkoituksena esimerkiksi liikuntataitojen opettaminen ja näin edistää oppilaan oppimista. Opetustaito koostuu suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin loogisesta ja tavoitteellisesta yhdistelmästä. Opettajan tulee käyttää edellisiä taitoja joustavasti ja hallita liikunnanopetuksen kokonaisuudet. Muun muassa oppiaineksen, kommunikaatiotaitojen, motivoinnin- ja työtapojen hallinta sisältyvät tähän kokonaisuuteen. (Numminen & Laakso 2004, 34–35.)

4.2 Tavoitteiden valinta

Sitä tarkoitusta tai päämäärää, johon opetuksen avulla tietoisesti tähdätään, sanotaan tavoitteeksi. Tavoitteet tekevät mahdolliseksi sekä opettajan että oppilaan tietoisien toiminnan. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104.) Lisäksi tavoitteet mahdollistavat opetuksen ja sen tulosten arvioinnin (Uusikylä & Atjonen 2007, 72). Aivan kuten kuntosalille harjoittelemaan tulevan, myös ryhmän ohjaajan on asetettava tavoitteita tunteja ja kursseja suunnitellessaan.

Kognitiivisilla tavoitteilla tarkoitetaan tiedollisia tavoitteita. Niitä ovat esimerkiksi liikuntaan liittyvät tiedot, käsitteet, säännöt, liiketekijät ja niiden käytön ymmärtäminen sekä soveltaminen. (Huovinen 2007, 1.) Lukiolaisten kuntosalikurssia suunnitellessani kognitiiviseksi tavoitteeksi muodostui ryhmäläisten tiedon lisääntyminen lihaskuntoharjoitteluohjelman laatimisesta. Lisäksi tavoitteena oli oppimisen määritelmän perusteena oleva käyttäytymisen muutos, jonka johdosta omatoiminen lihasvoimaharjoittelu lisääntyy.

Psykomotorisiin tavoitteisiin kuuluvat kaikki motoriset taidot: perus- ja lajitaidot sekä fyysiseen ja motoriseen kuntoon liittyvät tekijät. Myös mentaaliset taidot kuuluvat psykomotorisiin tavoitteisiin. (Huovinen 2007, 1.) Kuntosaliharjoittelussa nämä taidot ovat keskeisiä. Tällaisia tavoitteita ovat esimerkiksi

suoritusten tekniikoiden oppiminen tai kunnon ja lihasvoiman suureneminen. Lukiolaisten kuntosalikurssin psykomotoriseksi tavoitteeksi suunnittelin opiskelijoiden itselleen tekemänsä lihaskunto-ohjelmaharjoitteiden tekniikan harjaannuttamisen.

Sosiaalis-affektiivisista tavoitteista käytetään myös nimitystä tunnetavoitteet. Tällaisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi minäkäsitykseen, tunteiden ilmaisuun, motivaatioon, yhteistoimintaan, arvoihin ja asenteisiin liittyvät tavoitteet. (Huovinen 2007, 1.) Lukiolaisten kuntosalikurssille asetin tavoitteeksi pyrkiä luomaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. Toinen tavoite oli nuorten uskalluksen lisääminen kuntosalilla käymiseen.

4.3 Instruktio ja oppimistyyli

Instruktiolla tarkoitetaan tehtävän selittämistä. Sen tarkoituksena on antaa oppilaalle selvä kuva opetettavasta aiheesta, mitä on tarkoitus tehdä ja miten tehtävä aloitetaan suorittamaan. Instruktion pitää sisältää ryhmän aktivointia ja motivointia, jotta opetettava asia tulisi merkitykselliseksi oppilaan kannalta. Laadullisesti instruktio luokitellaan induktiiviseksi tai deduktiiviseksi. Induktiivisessa suoritussmallissa tehtävä näytetään visuaalisesti tai selitetään sanallisesti, jonka jälkeen oppilas etenee omien havaintojen perusteella suoritukseen. Deduktiivisessä mallissa esitellään tehtävä, johon harjoittelun kuluessa löydetään ratkaisu. Lisäksi erilaiset oppimistyyliä tulisi huomioida instruktio antotavoissa. (Numminen & Laakso 2004, 50–51.) Graham (2008, 80) jakaa instruktioita kahteen kategoriaan; organisointiin ja informointiin. Kuntosalilla niin kuin muusakin liikunnanopettamisessa opetustilanteet tulee organisoida useaan kertaan oppikerran aikana.

Liikunnanopetuksen toteutusvaiheessa vuorottelevat instruktio, harjoittaminen ja palaute tarpeen mukaan. Instruktiota antaessa tulee ottaa huomioon erilaiset oppimistyyliä. Harjoittamisen aikana annetaan kannustavaa ja motivoivaa palautetta, jonka tavoitteena on ohjata suoritusta. (Varstala 2007, 126–133, 138.)

Tähän opinnäytetyöhön sisältyvällä kuntosalikurssilla hyödynsin monia instruktioita. Käytin kurssin aikana tehtäväkortteja, tikku-ukkokuvia, videota, kuvia kirjoista, sanallista selitystä, näyttöjä ja suoraan liikkeiden kokeiluja. Tämä sen takia koska en tuntenut opiskelijoita entuudestaan, enkä tiennyt minkälaisia oppimistyyliä heillä on. Tällä tavalla pyrin varmistumaan, että jokaisen motivaatio heräisi.

Liikuntaympäristö asettaa rajat ja mahdollisuudet oppimisprosessin toteuttamiselle (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 107). Kuntosalilla kaikki eivät voi suorittaa samanaikaisesti samaa laiteliikettä, kun taas liian monen liikkeen näyttäminen ennen kokeilemistä haittaa muistamista. Tästä syystä suunnittelin toteuttavani kuntosalikurssilla opiskelijoiden tiedonhaut liikkeistä ja liikkeiden kokeilut vuorottain. Näin taattaisiin riittävä aktivaatiotaso kaikille opiskelijoille.

Ikosen (2001, 68) mukaan **oppimistyyllillä** tarkoitetaan yksilölle tyypillistä tapaa toimia ja ajatella. Oppilaat voidaan jaotella oppimistyylien fyysisten ominaisuuksien perusteella auditiivisiin, visuaalisiin, kinesteettisiin tai taktiilisiin oppijoihin (Ikonen 2001, 69). Rantanen (2010, 28) on maininnut oppilaan käyttävän oppimistilanteessa kaikkia havaintokanaviaan. Moni kokee silti oppivansa luontaisesti ja tehokkaimmin yhden havaintokanavan välityksellä. Kuitenkin harva oppii vain yhteen aistiin perustaen. Parhaimpiin oppimistuloksiin päästään, jos oppilas voi käyttää itselle sopivinta aistikanavaa oppimiseen.

Auditiivisen oppijan on tärkeää kuulla oppimistilanteessa, ja hän oppii sanallisten ohjeiden avulla (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 21). Äänet myös saattavat hankaloittaa oppimista (Hyyti, Seitola & Tarvainen 2007, 2). Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla. Hän käyttää jälkeinpäin näkömielikuviaan uuden oppimisen tukena. (Hyyti ym. 2007, 2.) Kinesteettinen oppija oppii parhaiten liikekokeilujen mukana tulevien kokemusten kautta. Hänelle on tärkeää se miltä jokin liike tai suoritus tuntuu. (Jaakkola 2010, 9). Taktiilinen oppimistyyli yhdistetään usein myös kinesteettisyyteen, sillä tässäkin tyyliässä oppiminen ja havainnointi perustuvat tuntoaistiin ihon kautta. Taktiilisen oppijan on tärkeää päästä koskettelemaan tai toimimaan käsin oppi-

mistilanteessa. (Kokkinen ym. 2008, 23.) Aiemmin selvitettiin instruktiossa ja opettamisessa otettavan huomioon erilaiset oppimistyyli. Seuraavassa taulukossa (taulukko 1) avataan vihjesanoja ja strategioiden avulla mitkä auttavat eri oppijatyypin opettamisessa.

Taulukko 1. Vihjesanoja ja strategioita erilaisten oppijatyypin opettamiseen (Jaakkola 2010, 20).

| Ohjaaminen | Oppimistyyli | | | |
|---|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | Visuaalinen | Kinesteettinen | Auditiivinen | Analyyttinen |
| Vihjesanoja ohjaamiseen | Katso | Tunne | Kuule | Analysoi |
| | Seuraa | Kosketa | Kuuntele | Ajattele |
| | Tarkkaile | Aisti | Havaitse | Tutki |
| | Kuvittele | Liikuta | Tarkkaile rytmiä | Vertaa |
| Esimerkki-strategioita ohjaamiseen | Näytöt | Jäljittely | Taputtaminen | Perusteleminen |
| | Kuvat | Ohjaaminen | Musiikki | Kokeileminen |
| | Videot | Yritä ja erehdy | Äänen tuottaminen | Ongelman ratkaisu |

4.4 Opetusmenetelmät

Yleensä opettaja tekee kuntosaliharjoittelukerran oppisisältöön liittyvät päätökset. Esimerkiksi kuinka monta kertaa mitäkin liikettä suoritetaan ja missä järjestyksessä. Opetusmenetelmiä eli työtapoja vaihtelemalla edistetään opettajan ja oppilaiden toimintaa sekä parannetaan viihtyvyyttä. Työtapojen valintaa ohjaavat ensisijaisesti tavoitteet. Niiden valinta antaa opetukselle suunnan ja vaikuttaa ohjeiden antamiseen, organisointiin, palautteen antamiseen ja ryhmän hallintaan. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 105.) Työtapoja vaihtelemalla kehitetään oppilaan oppimisen, ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja, työskentelytaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä aktiivista osallistumista (OPS 2004:19). Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007, 105) mainitsevat, että useat tutkimukset osoittavat, että menestyvät opettajat hallitsevat kaikki työtavat ja he käyttävät niitä joustavasti ja yhdistellen. Työtapojen kirjo vaihtelee opettajajohtoisen ja oppilaslähtöisen opetuksen välillä.

Tunnetuin liikunnanopetuksen työtapojen luokitus on Muska Mosstonin kehittämä yksitoistakohtainen opetustyylien spektri (taulukko 2), joka sisältää opettajakeskeiset ja oppilaslähtöiset työtavat. Kun siirrytään opettajajohtoisesta työtavasta oppilaskeskeisiin työtapoihin, on tavoitteena lisätä oppilaan vastuuta päätöksenteossa. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 106–107.)

Taulukko 2. Mosstonin opetustyylien spektri

| Tunnus | Opetusmenetelmä | Työtapa |
|--------|------------------------------------|--|
| A | Komentotyylinen opetus | <p>Opettajakeskeisyys</p> <p>Oivaltamisen kynnyks</p> <p>Oppilaslähtöisyys</p> |
| B | Tehtäväopetus | |
| C | Pariohjaustyyli | |
| D | Itsearviointityyli | |
| E | Eriytyvä opetus | |
| F | Ohjattu oivaltaminen | |
| G | Ongelman ratkaisu | |
| H | Erilaisten ratkaisujen tuottaminen | |
| I | Yksilöllinen harjoitusohjelma | |
| J | Yksilöllinen opetusohjelma | |
| K | Itseopetus | |

Kuntosalikurssilla käytettyjä opetusmenetelmiä tutkitaan lähemmin seuraavassa. **Komentotyylinen opetus** on opettajakeskeisin, jossa opettajalla on langat omissa käsissään kaikissa opetuksen vaiheissa. Hän suunnittelee, selittää ja näyttää tehtävät itse ja antaa kaikille samat tehtävät. Tehtävän arviointivaiheessa opettaja tarkkailee ja antaa ulkoista palautetta. **Tehtäväopetuksessa** opettaja taas antaa kullekin suorituspaikalle eri tehtäviä. Hän selittää tai käyttää tehtäväkortteja vähentääkseen suullisen selityksen määrää ja muistuttaakseen oppilasta oikeasta suoritustekniikasta. Opettaja havainnoi ja ohjaa oppilaiden liikesuoritusta ja antaa niistä palautetta. (Varstala 2007, 134–135.)

Pariohjaustyyliä kutsutaan myös vuorovaikutustyyliksi. Siinä opettaja edelleen tekee päätökset opetuksen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa, mutta nyt suori-

tuksen arviointivaiheessa oppilaat havainnoivat ja antavat palautetta parilleen annettujen tai tehtäväkortissa mainittujen ydinkohtien ja arviointikriteerien perusteella. **Ohjatussa oivaltamisessa** opettaja antaa tehtävän, johon oppilaat yrittävät löytää vastauksen. Opettaja esittää johdattelevia kysymyksiä tai antaa vihjeitä, joilla oppilaat löytävät kokeilemalla oikean ratkaisun. Opettaja antaa tässä tyyliässä välitöntä palautetta, jotta toiminta menee haluttuun suuntaan. (Varstala 2007, 135—137.)

Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007, 107) ovat sitä mieltä, että opetusmenetelmistä ei toinen ole toistaan parempi, vaan niitä kannattaa käyttää eri taidon oppimisen vaiheissa tai erilaisia valmiuksia omaavien ryhmien opetuksessa, jolloin tavoitteiden saavuttaminen mahdollistuu. Varstala (2007, 138–139) opettaa, että taidon harjoittelun varhaisessa vaiheessa on hyvä käyttää työtapoja, missä käytetään enemmän aikaa selittämiseen, näyttöön, suoritusten ohjaamiseen ja palautteeseen. Edellä mainittujen työtapojen oppimisopettamisprosessin vaiheet tulisi olla keskenään tasapainossa suhteessa asetettuun tavoitteeseen.

Yhteistoiminnallinen oppiminen tarkoittaa ohjaustapaa, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on aktiivinen rooli (Nuori Suomi 2015b). Yhteistoiminnallisella oppimisella ei tarkoiteta opetusmenetelmää, vaan se käsittää erilaisia tapoja oppimisen edesauttamiseksi (Sahlberg & Sharan 2002, 10–11). Tuntomerkkeinä voidaan pitää suoraa vuorovaikutusta, positiivista keskinäisriippuvuutta, yksilöllistä vastuuta ja yhtäläistä osallistumista. (Saloviita 2006, 45–49.)

Yhteistoiminnalliselle oppimiselle tyypillistä palapelitekniikkaa käytettiin ensimmäisillä kuntosalikurssin kokoontumiskerroilla etsittäessä itselle sopivia lihas-kuntoliikkeitä. Palapelitekniikat lisäävät positiivista keskinäisriippuvuutta. Niissä oppisisältö hajautetaan ryhmäläisten kesken opittavaksi, jotka he sitten eri informaatiojakotapojen avulla kertovat toisille. (Saloviita 2006, 100,109.)

4.5 Palaute

Toiminnan käynnistämisen jälkeen ohjaaja siirtyy arviointivaiheeseen. Hän tarkkailee suorituksia, tekee havaintoja asettamistaan ydinkohdista ja antaa tarvittaessa **ulkoista palautetta**. Palaute on informaatiota jolla pyritään ohjaamaan suorituksen tekemistä, käyttäytymistä, vastausta, asennetta tai itse suoritustulosta. (Numminen & Laakso 2004, 63.) Kuntosaliopettamisessa palautteen antaminen on tärkeää, jotta liikkeiden tekniikat opittaisiin oikein ja harjoittelemineen olisi turvallista. Opettaja voi antaa palautteen yksilölle tai koko ryhmälle. Opettajan lisäksi palautteen voi antaa myös toinen oppilas. Palautteen antajalla tulee olla riittävästi tietoa ja havaintoja havainnoitavan suorituksesta. (Varstala 2007, 131–132.) Numminen ja Laakso (2004, 66) ovat todenneet, että palautteen tulee olla aina positiivista, esimerkiksi kiittävää tai kannustavaa. Negatiivinen palaute laskee oppilaan motivaatiota.

Palaute tulisi antaa heti suorituksen jälkeen tai välillisesti 5–20 suorituksen jälkeen, jolloin se ei pääse unohtumaan niin helposti. Palautteen ollessa korjaava, arvottava tai selventävä, pystyy oppilas toteuttamaan ja parantamaan suoritustaan tulevilla kokeilukerroilla. Korjaavalla palautteella pyritään poistamaan suorituksessa esiintyvä virhe. Arvottava palaute on positiivista ja kannustavaa, joka tukee oppilaan onnistumista ja motivaatiota. Joskus opettajan täytyy selittää suoritustapa uudelleen suoritussmallien korjaamiseksi, silloin on kyse selventävästä palautteesta. Neutraali palaute on enemmänkin toteamus tehdystä suorituksesta oppilaalle. Reflektiivisellä palautteella opettaja pyrkii herättelemään oppilaat miettimään ydintekijän vaikutusta suoritukseen tai sen vaiheisiin. Siinä opettaja edelleen johdattelee oppilaita löytämään itse vastauksia. Tämä on palautteenannon kehittyneempi versio, jossa aktivoidaan oppilaan omaa ajattelua. (Numminen & Laakso 2004, 65.)

Varstalan (2007, 131) mukaan **sisäinen palaute** on informaatiota, joka tulee itse suorituksesta. Sitä tulee pyrkiä hyödyntämään mahdollisimman paljon oppimisessa, suorituksen vakiinnuttamisessa ja palauttaessa mieleen motorista suoritusta. Palaute voi tulla esimerkiksi suorituksen tunteen kautta. Sisäisen

palautteen avulla suoritusta voi ohjata haluttuun suuntaan ja sen perusteella oppilaalle voi välittyä tunne, joka vahvistaa hänen itseluottamusta ja minäkuvaa. (Numminen & Laakso 2004, 64.)

Kuntosalilla on hyvä käyttää reflektoivaa palautetta, sillä omaa ajattelua aktivoivalla palautteella voidaan oppilas opettaa käyttämään enemmän juuri sisäistä, omasta kehosta ja suorituksesta tulevaa palautetta hyväkseen. Tällöin oman kehon liikeaisti harjaantuu. Peili on myös hyvä väline sisäisen palautteen harjaannuttamiseen. Oppimisen alku-vaiheessa on hyvä antaa suorituksesta välitöntä palautetta, mutta taitojen harjaantuessa kannattaa palautteen antoa vähentää sisäisen palautteen hyödyntämiseksi.

4.6 Motivointi ja motivaatioilmasto

Opettajan tehtävänä on oppilaan **motivointi**. Onnistuneen motivoinnin lähtökohtana on tavoite, joka on mahdollista saavuttaa. Tavoite on saatava oppilaalle houkuttelevaksi ja tavoittelun arvoiseksi. (Kauppila 2007, 136.) Grahamin (2008, 100) mielestä hyvät opettajat motivoivat oppilaitaan kolmella eri tavalla; oppimisympäristön luomisella sellaiseksi, jossa saa onnistumisen kokemuksia, antamalla tehtäviä, jotka ovat oppilaan omaan taitotasoon sopivan haasteellisia ja johdattelemalla oppilaat sisäisen motivaation luomiseen tehtäviä suoritettaessa.

Tärkeä motivaation lähde on myös ryhmän **motivaatioilmasto**. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan koettua ilmapiiriä. Opettaja vaikuttaa ilmaston muodostumiseen didaktisilla ratkaisuillaan. Ilmapiiristä muotoutuu tällöin joko tehtävä- tai minä- eli kilpailusuuntautunut. (Liukkonen ym. 2007, 162.) Ohjaustunnin motivaatioilmastoon merkittävä vaikutus on sillä miten virheisiin suhtaudutaan (Numminen & Laakso 2004, 66).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaan omien taitojen kehittäminen ja parhaansa yrittäminen kuvaavat ilmapiiriä. Epäonnistumiset koetaan osaksi oppimista ja itse oppimisprosessi on tärkeämpää kuin suoritus. Tällaisen

motivaatioilmaston on havaittu vahvistavan hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota edistäviä seikkoja, kuten viihtymistä, toimintaan sitoutumista sekä positiivista asennetta ryhmää kohtaan. Tällaisella motivaatioilmastolla on yhteys myös vähäisiin suorituspainaisiin, haasteellisempien tehtävien valintaan, hyväksi koettuun pätevyyteen ja uskomukseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Nämä kaikki edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Liukkonen ym. 2007, 163).

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu oppilaiden sosiaalinen vertailu ja suoritukset. Pätevyyttä koetaan vertailemalla omaa suoritusta toisten suorituksiin. Tämänlainen motivaatioilmasto on yhteydessä alhaiseen liikunta-motivaatioon, viihtyvyyteen ja koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. (Liukkonen ym. 2007, 163.) Kuntosaliohjauksessa niin kuin muussakin liikunnanohjauksessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on tavoitteellista, koska se vaikuttaa sisäisen motivaation tasoon positiivisesti. Sen avulla luodaan myös edellytyksiä oppimiseen, viihtymiseen ja omaehtoiseen harjoitteluun.

Liikunnassa käytetyn motivaation viitekehysmallina ovat ulkoisen ja sisäisen motivaation sekä tavoiteorientaation mallit (Jaakkola 2010, 118). Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, riippuen syistä, joiden perusteella toimintaan osallistutaan. **Sisäisellä motivaatiolla** tarkoitetaan motivaation syntymistä ilman ulkopuolisia kannustimia eli oman halun ja mielenkiinnon johteesta. Sisäisinä motivaatiotekijöinä voidaan pitää omista arvoista, tarpeista, innostuksen ja kiinnostuksen kohteista syntyviä syitä. (Forssell 2012, 199.) Tyypillistä sisäiselle motivaatiolle on, että toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78). Liikunnassa sisäisen motivaation kulmakiviä ja psykologisia perustarpeita ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden tekijöiden painottaminen toiminnassa lisää sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2010, 119.)

Martelan (2015) mielestä sisäisen motivaation neljä psykologista perustarvetta, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys liittyvät itsensä toteuttamiseen. Toisiin ihmisiin liittyviä ovat kokemukset läheisyydestä ja hyväntekemisestä. Nummenmaan &

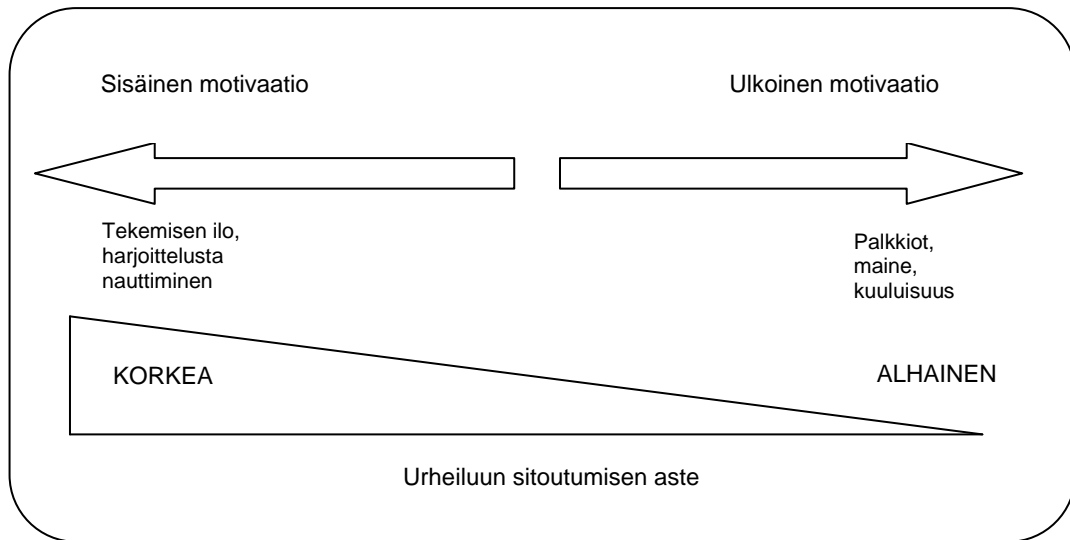
Seppäsen (2014, 78) mukaan autonomialla tarkoitetaan omia mahdollisuuksia ja vapauksia vaikuttaa omaan toimintaansa, niihin liittyviin tehtäviin ja tavoitteisiin. Jaakkola (2010, 119) puhuu koetusta pätevydestä ja Nummenmaa & Seppänen (2014, 79) puhuvat luottamuksesta omiin kykyihin ja pystyvyyden tunteesta. Kaikki tarkoittavat kuitenkin oppilaan uskoa omien kykyjen riittävyyteen tehtävän suorittamisessa. Koetun pätevyyden tunnetta lisätään omalle taitotasolle sopivien tehtävien harjoittamisen tuomilla onnistumisilla ja kannustavalla palautteella. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tunnetta siitä, että kuuluu osaksi ryhmää. (Jaakkola 2010, 119–120.) Sisäistä motivaatiota yhdistäviin tekijöihin Nummenmaa ja Seppänen (2014, 78) lisäävät vielä tekemisen ilon, arvoperustan ja merkityksellisyyden.

Opinnäytetyöhöni sisältyvässä kuntosalikurssilla opiskelijat saivat tehdä paljon autonomisia ratkaisuja. He saivat valita oman lihasvoimaharjoitteluohjelman tavoitteen, harjoitusliikkeet sekä lihaskuntoilumuodot. Kun jokainen sai valita itselle sopivimmat liikkeet, pätevyyden tunteet vahvistuivat. Kuntosali on myös erinomainen ympäristö sosiaalisen yhteenkuuluvuuden synnyttämiseksi. Harjoituksia tehdään yhdessä, annetaan palautetta toiselle suorituksesta, neuvotaan ja kannustetaan toisia.

Ulkoiset motivaatiotekijät ovat ulkoapäin tulevia ja ympäristöstä riippuvaisia. Ne voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota, mutta eivät korvata sitä. Jos ulkoiset motivaatiot nousevat tärkeämmiksi kuin sisäiset motivaatiot, kiinnostus tekemisestä kohtaan vähenee. (Forssell 2012, 199.) Jaakkolan mukaan (2010, 118–119) muun muassa Haggerin ja Chatzisarantisin tutkimuksessa on selvinnyt, että ulkoinen motivaatio voi olla tehokas käyttäytymisen kannustin lyhyellä aikavälillä, mutta pidempiaikaista vaikutusta sillä ei ole, tai sen poistuessa käyttäytymistä energisoiva vaikutus vähenee (kuvio 6).

Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset palkkiot, yllykkeet ja kannustimet (Jaakkola 2010, 118; Forssell 2012, 199). Kuntosaliharjoittelussa ulkoisia motivaation palkkioita voivat olla muun muassa ulkonäkö, raha, verenspaine, rasvaprosentti ja arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä. Vaikka ul-

koiset motivaatiot eivät ruoki motivaatiota pitkäaikaisesti, ne saattavat mahdollistaa sisäisen motivaation löytymisen. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 81.)



Kuvio 6. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012, 50)

Jaakkola (2010, 120) on kirjoittanut Nichollsin todenneen että **tavoite-orientaatiomallissa** tavoitteellisen toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä. Myös sisäisessä motivaatiossa pätevyys on yksi kolmesta päätekijästä. Lähtökohtaisesti liikuntamotivaation muodostumiseen vaikuttaa se, onko oppilas tehtävä- vai minä- eli kilpailuorientoitunut. Tehtäväorientoitunut oppilas kokee pätevyyttä silloin kun hän oppii jotain uutta, kehittyä taidoissaan ja tekee yhteistyötä muiden kanssa.

Vastaavasti minäorientoitunut oppilas kokee pätevyyttä silloin kun hän suoriutuu tehtävästä paremmin kuin muut. Kuten ulkoinen ja sisäinen motivaatio, myös tehtävä- ja minäorientaatiot esiintyvät jossain määrin meissä kaikissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55–56.) Motivaation kannalta näiden kahden motiiviluokan keskinäinen suhde on merkitsevää. Suotuisampaa motivaation pysymisen ja oppimisen kannalta on, jos tehtäväorientaatio on voimakkaampaa. (Jaakkola 2010, 121.) Motivaation ja viihtymisen kannalta saavutetaan paras tulos, jos oppilas sekä toimintaympäristö ovat molemmat tehtäväorientoituneita (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55).

4.7 Arviointi

Arvioinnin tarkoituksena on antaa oppilaalle tietoa osaamistasosta ja kehitymisestä. Tavoitteiden suuntainen ja tiettyä tarkoitusta varten käytetty arviointi on toimivaa. Oppimisen tukeminen ja edistäminen on arvioinnin perimmäinen tarkoitus. (Numminen & Laakso 2004, 99, 101.) Arviointi voi olla opettajan toimesta joko määrällistä tai laadullista. Määrällisellä arvioinnilla arvioidaan asteikon tai kriteeristön perusteella suoritusta numeerisesti. Laadullinen arviointi perustuu oppilaan taidon tai tiedon arviointiin. Arviointi voi olla esimerkiksi suullisesti käyty palautekeskustelu. (Numminen & Laakso 2004, 99–101.)

”Opiskelijan arvioinnilla pyritään ohjaamaan ja kannustamaan opiskelua sekä kehittämään opiskelijan edellytyksiä itsearviointiin. Opiskelijan oppimista ja työskentelyä tulee arvioida monipuolisesti”. (Lukiolaki 629/1998, 17 § 1 mom).

Lukion vapaaehtoisella liikunnan kurssilla opiskelija saa kurssista numeron, suoritettun (S) tai hylätyn (H) merkinnän tai sanallisen arvioinnin. Kurssiarvioinnin tulee perustua mahdollisiin kirjallisiin kokeisiin, opintojen edistymisen jatkuvaan havainnointiin ja opiskelijan tietojen ja taitojen arviointiin monipuolisesti. Kurssin arvioinnissa voidaan ottaa huomioon myös opiskelijan itsearviointi. (OPH, Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 220–221.) Tässä opinnäytetyössä ohjaamallani lukion kuntosalikurssilla käytettiin arvioinnissa suoritettumerkintää, jos kurssin läsnäolot täyttyvät ja opiskelija laatii oman lihasvoimaharjoitteluohjelman. Arviointikriteerit selvitettiin osallistujille kurssin esittelytilaisuudessa sekä kurssin ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Jakson alussa käytetään **diagnostista** arviointia, että saadaan selville opetuksen lähtökohdat. Diagnostisella arvioinnilla saadaan tietoa ryhmäläisten olemassa olevien tietojen ja taitojen taso, fyysiset edellytykset liikunnalle, valmiudet, kyvyt, asenteet, persoonallisuuden piirteet ja oppilaan tausta. Myös muita seikkoja liikunnan harrastamiseen voi tulla esille diagnostisessa arvioinnissa. (Uusikylä & Atjonen 2005, 201.) Arvioinnin tulosten perusteella opettaja pystyy huomioimaan yksilölliset erot ja suunnittelemaan opetuksen raamit (Numminen & Laakso 2004, 101). Opinnäytetyössäni pidin kuntosalikurssilaisille alku-

kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää ryhmäläisten tietotaso lihaskuntoharjoitteluohjelman laatimisesta.

Graham (2008, 199–200) on todennut, että itsearviointi kehittää oppilaan omaa ajattelua ja lisää sisäistä motivaatiota. Itsearviointia voi käyttää kurssin alussa ja lopussa, kun määritellään ja arvioidaan tavoitteiden saavuttamista sekä opetuksen aikana erillisillä tehtävillä. Arviointia voi suorittaa myös toinen oppilas tai itsearviointi voi tapahtua esimerkiksi videoinnin avulla tai kuten kuntosalilla, katsomalla peilin kautta suoritusta. (Numminen & Laakso 2004, 102.)

Myös opettajan tulee arvioida omaa toimintaansa. Oman työn arvioinnin kautta opettaja saa tietoa siitä miten omaa työtä ja toimintatapoja voisi kehittää paremmaksi ja saavutettiin opintojakson tavoitteet. (Numminen & Laakso 2004, 100.) Toteutus- ja arviointivaiheella tulee olla selvä ero. Toteutusvaiheessa päätöksenteko on usein nopeaa ja silloin ei heti pysty ajattelemaan reflektiivisesti. Ammatillisen kehittymisen kannalta toteutusvaiheen jälkeinen arviointi on tärkeää. Opettaja reflektoi omia kokemuksiaan, toimintaansa, opetusmenetelmiään ja lisää tätä kautta henkilökohtaista tietämystään. (van Manen 1991, 116.)

5 KUNTOSALIKURSSIN SISÄLTÖ

5.1 Lihasvoimaharjoittelun perusteita

Tässä kappaleessa perehdytään kuntosalikurssin sisältönä käsiteltyihin asioihin. Lihasvoimaharjoittelukerta alkaa aina **alkulämmittelyllä**. Sen tavoitteena on parantaa vireystilaa, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tehostaa lihaskoordinaatiota. (Durall & Shawney 2006, 114; Aalto & Seppänen 2012, 23.) Se tarkoittaa harjoittelua, liikkeitä tai liikekokonaisuuksia, joilla kehoa valmistellaan vastaanottamaan harjoitus ja se voi olla myös rakentavaa tai kehittävää. Alkulämmittelyllä on suuri merkitys myös loukkaantumisen ehkäisyssä. (Lumio & Saari 2009a, 3, 27.) Lämmittely on kestoaltaan noin 10–15 minuuttia ja teholtaan selkeästi sydämen sykettä kiihdyttävää. Yleisessä lämmittelyssä tehdään liikkeitä kehon päälihasryhmillä ja aukaistaan nivelten liikelaajuuksia. Lisäksi voidaan tehdä lajinomaista lämmittelyä, jossa keskitytään harjoitteessa kuormitettavien lihasryhmien lämmittelyyn. Kuntosalilla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tunnustelu- ja lämmittelysarjojen tekemistä harjoitettavilla liikkeillä, mutta pienemmillä painoilla. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 65.)

Varsinaisen harjoitteluosion sisältö koostuu eri tekijöistä. Lihasvoimaharjoitteluluohjelmassa **toisto** tarkoittaa yhtä liikesuoritusta (Niemi 2008, 97). Yhdestä toistosta pitää kyetä erottamaan lihaksen kolme työtapaa, jotka ovat konsentrisen eli voittava lihastyö, jolloin lihaksen pituus lyhenee, eksentrisen eli periksi antava lihastyö, jolloin lihas pitenee ja isometrisen eli paikallaan pitävä lihastyö, jolloin lihaksen pituus ei muutu. (Kraemer & Fleck 2005, 35.) **Sarjat** sisältävät peräkkäisten toistojen määrän. Yleisenä suosituksena on tehdä yhdelle harjoituskerralle 15–25 sarjaa sisältävä harjoitus, jossa isoja lihasryhmiä kuormitetaan useammilla sarjamäärillä kuin pieniä lihasryhmiä. Lihastasapainon vuoksi tulee sekä vaikuttaja- eli agonisti että vastavaikuttajalihaksia eli antagonisti harjoittaa tasapuolisesti. (Aalto ym. 2014, 30, 70–73.)

Toistojen **suoritusnopeus** riippuu siitä kuinka kokenut harjoittelija on ja mitä voiman lajia harjoitetaan. Yleinen hyvä muistisääntö kuntoilijalle on tehdä voit-

tava työ terävästi, pitää liikettä kahteen laskien loppuasennossa ja palauttaa liike alkuasentoon kaksi kertaa hitaammin kuin voittava vaihe. (Aalto ym. 2014, 70.) **Sarjapalautuksella** tarkoitetaan taukoa, jota pidetään sarjojen välillä. Se voi vaihdella suorasta vaihdosta täyteen kolmesta viiden minuutin palautumiseen. Pitkiä taukoja käytetään suuremman kuorman kanssa voiman kehittämiseen ja lyhyitä taukoja kestävyyskehittämiseen. (Niemi 2008, 97.)

Kuorman ja toiston ja palautuksen määrällä ratkaistaan mitä voimaominaisuutta ollaan harjoittamassa. **Liikepalautus** tarkoittaa aikaa, joka pidetään ennen siirtymistä seuraavaan liikkeeseen. (Aalto ym. 2014, 73, 102.) **Kuorma** lasketaan yhden toiston maksimista (1RM, One repetition of maximum). Tämä on suurin paino, jolla harjoittelija pystyy tekemään toiston yhden kerran. (Rippetoe & Kilgore 2007, 113.) Koska aloittelevalla ei voi lastata täyttä kuormaa ennen tekniikoiden oppimista ja riittävän voimapohjan saavuttamista, tulee harjoituspainot löytää tunnustelun ja kokeilujen kautta (Aalto ym. 2014, 73). Harjoituspainojen arvioinnissa auttaa myös toistomaksimitaulukko (taulukko 3) (Häkkinen 1990, 202).

Taulukko 3. Toistomaksimitaulukko (mukaeltu Häkkinen 1990, 202)

| Toistojen max. lukumäärä sarjoissa | Kuorma prosentteina maksimivoimasta |
|---------------------------------------|--|
| 1 RM | 100 % |
| 2 RM | 95 (± 2) % |
| 3 RM | 90 (± 2) % |
| 4 RM | 86 (± 2) % |
| 5 RM | 82 (± 2) % |
| 6 RM | 78 (± 2) % |
| 7 RM | 74 (± 2) % |
| 8 RM | 70 (± 2) % |
| 9 RM | 65 (± 2) % |

Varsinaisen harjoittelun jälkeen harjoituskerta jatkuu **loppujäähdyttelyllä**, joka tarkoittaa liikkeitä tai liikesarjoja, joissa keho pyritään palauttamaan harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta mahdollisimman hyvin ja nopeasti. Tavoitteena on poistaa lihaksistosta sinne mahdollisesti kertynyttä maitohappoa, palauttaen

samalla lihaksiston aineenvaihdunta, hermosto ja lihasten lepopituus. Loppujäähdyttely suoritetaan laskevalla intensiteetillä esimerkiksi kuntopyöräillen. Yksi osa oikein suoritettua loppujäähdyttelyä on venyttely. On kuitenkin tärkeä huomioida, että jäähdyttely ei koostu pelkästään venyttelystä, vaan sen aika on vasta kun kuona-aineet on saatu lihaksistossa liikkeelle kevyellä verryttelyllä. (Lumio & Saari 2009b, 31–32.)

Kovatehoisen harjoituksen jälkeen lihas kramppaa helposti **venytyksen** yhteydessä (Lumio & Saari 2009b, 32). Valitsemalla lyhytkestoisia 5:stä 10:een sekunnin venytyksiä harjoittelun jälkeen, lisää se lihasten rentoutta ja verenkierron parantamista, joka vauhdittaa kuona-aineiden poistumista. Lihaksiston kunnolla jäähdyttyä voidaan venyttelyä toteuttaa erillisenä harjoitteena kevyen huoltavan harjoituksen yhteydessä. Tällöin käytetään keskipitkiä yli 10 sekunnin venytyksiä, jopa kaksi minuuttia kestäviin pitkiin venytyksiin, joiden tavoitteena on liikkuvuuden lisääminen ja liikeratojen avaaminen. (Forsman & Lampinen 2008, 440; Aalto & Seppänen 2013, 83.) Venyttelyllä pystytään vaikuttamaan lihaksiin, jänteisiin, nivelkapseleihin ja lihasta ympäröiviin kalvorakenteisiin. Erilaisia venyttelytyyppejä ovat staattinen, dynaaminen, isometrinen, aktiivinen, ballistinen ja passiivinen venyttely. Myös PNF (proprioseptinen-neuraalinen fasilitaatio) menetelmä on käytetty. Siinä vuorottelevat lihaksen jännitys, rentous ja venytys. (McAtee & Charland 2007, 5–7; Ramsay 2014, 10.)

Rippetoe & Kilgore (2007, 152) ovat maininneet, että ennen harjoituspainojen lisäämistä on tärkeää osata liikkeiden **suoritustekniikka**, jolla taataan myös harjoittelun **turvallisuus**. Suoritukseen tulee yhdistää myös siihen sopiva **hengitystekniikka**, esimerkiksi uloshengitys konsentrisessa vaiheessa ja sisäänhengitys eksentrisessä vaiheessa (Murphy 2007, 40). Lihaskuntoharjoittelun ohjelmassa laatien tulisi huomioida jokaisen yksilölliset tarpeet, tavoitteet ja lähtökohta sekä mahdolliset liikerajoitteet. Harjoitusohjelman tulisi sisältää erilaisia ja erilaisin välinein suoritettavia liikkeitä. (Aalto ym. 2014, 102.)

Liikkeitä voi suorittaa omaa kehon painoa hyödyntäen, **vapailla painoilla tai lihasvoimaharjoittelulaitteissa**. Aloittelijalle sopivat laitteet hyvin, koska ne

rajoittavat suuntia ja liikeratoja eikä niissä voi tehdä liikettä niin helposti väärin. Laitteet ovat tarkoitettu keskivertoihmiselle ja toisinaan niiden säätömahdollisuudet eivät sovellu kaikkein lyhyimmille ja pisimmille harjoittelijoille. Harjoittelu laitteissa ei kehitä juurikaan koordinaatiota eikä tasapainoa. Vapailla painoilla sekä omaa kehon painoa hyödyntäen suoritettavissa liikkeissä työskentelee samanaikaisesti useammat lihakset, koska aktivoituvien lihasten lisäksi myös asentoa ylläpitävät lihakset ovat koko ajan toiminnassa. Mitä useampi lihasryhmä työskentelee samanaikaisesti, sen parempi aika/tehosuhde harjoittelusta saadaan. Laitteilla tehtävät liikkeet vahvistavat aloittelijoiden itseluottamusta, eivätkä ne pelota yhtä paljon kuin vapailla painoilla tehtävät liikkeet. Harjoittelun monipuolisuuden vuoksi ohjelmaan kannattaa kuitenkin liittää vapailla painoilla suoritettavia liikkeitä. (Murphy 2007, 37; Aalto ym. 2014, 133.)

Harjoitusohjelman liikkeiden **suoritusjärjestys** määräytyy liikkeen vaikutuksen perusteella. Ensin kuormitetaan suuria lihasryhmiä pääliikkeillä, jotka voivat olla myös moninivelliikkeitä. Lopuksi siirrytään apuliikkeisiin, jotka kohdistuvat vain tiettyyn lihakseen. (Niemi 2008, 97.) Yksittäisen harjoituskerran **kesto** on hyvä olla lyhyt, jotta energiavarastot riittävät, motivaatio säilyy korkeana ja harjoituksessa saadaan pidettyä riittävä teho. Sopiva harjoittelukerran pituus on 45–60 minuuttia. (Aalto ym. 2014, 75.) Harjoituksen **kierrolla** tarkoitetaan harjoituskerrojen välistä aikaa, joka vaikuttaa levon lisäksi **palautumiseen**. Kuntosaliharjoittelua aloitteleva tarvitsee 48–72 tuntia palautumiseen harjoituksesta, joten kahdesta kolmeen kertaa viikossa harjoittelua on sopiva määrä nostamaan voimatasoja. (Rippetoe & Kilgore 2007, 144.) Palautumisaika lyhenee kokemuksen lisääntyessä ja kunnon parantuessa (Aalto ym. 2014, 73).

Elimistö adaptoituu äkkiä saamaansa harjoitusärsykkeeseen ja tästä syystä harjoittelijan on kehittyäkseen muutettava ohjelmaa **nousujohteisesti**. Tämä onnistuu painoja lisäämällä tai otteita ja liikkeitä vaihtelemalla. Elimistön mukautumisesta johtuen harjoittelua tulee myös **jaksottaa** erilaisiin harjoituksiin vaihtelemalla toistomääriä ja kuormia ja siten edetään eri voiman harjoitusalueelle. Yhden jakson kesto on noin 8–12 viikkoa. (Aalto ym. 2014, 75.) Kokeneemmat lihasvoimaharjoittelijat käyttävät harjoittelussaan **tehokeinoja**, joiden tarkoituk-

sena on jatkaa sarjaa positiivisen lopun päätteeksi eli silloin kun omat voimat loppuvat teknisesti oikein suoritettuun toistoon (Aalto ym. 2014, 108). Tehokeinoja käytetään, koska niillä saadaan määrällisesti enemmän lihassolujen motorisia yksiköitä väsytettyä, joka taas johtaa suuremman voiman ja lihasmassan lisäykseen (Fleck & Kraemer 2004, 197).

Lihassoimaa voi harjoittaa erilaisin **menetelmin**. Nuorten kuntosalikurssilla tutustuttiin kiertoharjoitteluun, paikkaharjoitteluun, PHA- ja lihaspariharjoitteluun. Kiertoharjoittelussa eli kuntopiirissä tehdään useampia liikkeitä peräjälkeen ja näitä kierroksia on harjoituksessa kahdesta viiteen. PHA -harjoittelu tarkoittaa patteriharjoittelua, jossa tehdään kiertoharjoittelua liikepatterin sisällä, jonka liikkeet ovat eri lihasryhmille suunnattuja. Liikepatteri sisältää kolmesta kuuteen liikettä ja niitä tehdään läpi kahdesta neljään kierrosta. Tämän jälkeen pidetään palautus ja siirrytään seuraavaan patteriin. Paikkaharjoittelu on kuntosaliharjoitusmenetelmistä käytetyin. Siinä keskitytään yhden liikkeen tekemiseen kerrallaan. (Aalto ym. 2014, 94–95.) Lihaspariharjoittelussa harjoitetaan koko vartalo läpi liikepareina, jossa kuormittuvat lihakset ovat toistensa vastavaikuttajia (Aalto 2008, 102).

5.2 Lihassoimaharjoitteluohjelmien tavoitteet

Nuoret kuntosalikurssilaiset saivat suunnitella omat lihassoimaharjoitteluohjelmansa eri tavoitteisiin tähdäten. Tässä kappaleessa selitetään nuorten valitsemien voimantajien harjoittamisesta eli kestovoiman lihas- ja voimakestävydestä sekä maksimivoiman perussoimasta. Voima jaetaan yleisesti kolmeen lajiin; kesto-, maksimi- ja nopeusvoimaan (Ahtiainen & Häkkinen 2007, 125).

5.2.1 Kestovoiman lihaskestävyys

Forsmanin ja Lampisen mukaan (2008, 441) **kestovoimalla** tarkoitetaan kykyä ylläpitää tarvittavaa voimatasoa mahdollisimman pitkään. Niemi (2008, 102–

103) toteaa, että kestovoimaharjoittelulla ei ole lihasten poikkipinta-alaan ja maksimivoimatasoon merkittävää vaikutusta, lukuun ottamatta aloittelijaa.

Kestovoimaharjoittelu luo perustan maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelulle ja on siksi tärkeää (Aalto & Seppänen 2012, 43; Forsman & Lampinen 2008, 441; Niemi 2008, 102–103). Kestovoimaharjoittelu on turvallista ja pienillä painoilla on helpompi opetella myös oikeat tekniikat ja liikeradat. Tästä syystä aloittelijan tulisi aloittaa voimaharjoittelu kestovoiman harjoittamisella. Kuormitusta tulee lisätä vähitellen, että elimistöllä on aikaa tottua siihen. (Niemi 2008, 102.) Häkkinen & Ahtiainen (2012, 120) kirjoittavat Zatrioskyn ja Kraemerin todenneen kestovoimaharjoittelun olevan hyvää harjoittelua, kun aloitetaan voimaharjoittelu ja lihakset totuttautuvat harjoitteluun. Silloin harjoittelun aiheuttama lihasarkuus ei kasva liian suureksi ja harjoittelusta palaudutaan nopeammin. (Niemi 2008, 103.) Kestovoima jaetaan edelleen aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakestävyyteen.

Aerobista **lihaskestävyyttä** harjoitetaan pitkillä harjoitussarjoilla, lyhyillä palautuksilla ja oman kehon painolla tai maksimissaan 40 prosentin lisäkuormalla yhden toiston maksimista. Toistoja on yhdessä sarjassa 15:stä jopa 100:n asti. (Aalto & Seppänen 2013, 63.) Lihaskestävyysharjoittelu on määräpainotteista ja sykettä nostavaa harjoittelua. Kuntopiiri tai kiertoharjoittelu on tyypillistä lihaskestävyysharjoittelua. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 263.) Lihaskestävyysharjoittelulla kehitetään hitaiden lihassolujen työtehoa (Forsman & Lampinen 2008, 441). Lihaskestävyysharjoittelu lisää lihaksen hiussuonitusten määrää, jonka seurauksena hapen siirtyminen lihassoluun ja hiilidioksidin siirtyminen lihaksesta takaisin verenkiertoon tehostuu. Lihaskestävyysharjoittelulla lihasten aerobinen energianmuodostusteho ja lihasten ja hapenkuljetuselimistön yhteistyö paranee. (Aalto & Seppänen 2013, 61.)

5.2.2 Kestovoiman voimakestävyys

Hakkaraisen (2009b, 204) mukaan **voimakestävyys**harjoittelun erona lihaskestävyyden harjoittamiseen on, että sen tavoitteena on kehittää lihaksiston anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia maitohapon sietokykyä ja poistomekanismeja. Kuten lihaskestävyysharjoittelu sekin kehittää sidekudosten sitkeyttä. Voimakestävyysharjoittelun vaikutus kohdistuu pääasiassa hitaisiin ja jonkin verran myös nopeisiin motorisiin yksiköihin. Voimakestävyysharjoittelussa täytyy kuormittaa lihasta uupumispisteeseen tai jopa sen yli (Fleck & Kraemer 2004, 166).

Voimakestävyysharjoittelun toistomääriin on erilaisia suosituksia. Useassa lähteessä (Aalto & Seppänen 2012, 43–44; Forsman & Lampinen 2008, 441; Hakkarainen 2009b, 204) perussääntönä on, että toistomäärät ovat pienempiä kuin lihaskestävyysharjoittelussa, koska voimakestävyysharjoittelussa käytetään suurempia kuormia. Kraemer ja Ratamess (2004, 677) sekä Aalto (2012, 44) neuvovat tekemään 12–15 toistoa, kun taas Niemi (2008, 103) kehottaa 10–20 toistoon. Hakkarainen (2009b, 204) sen sijaan suosittelee voimakestävyysharjoitteluun 15–30 toistoa. Useista eri tutkimuksista koottu taulukko kuormamäärän ja toistomäärän suhteesta kertoo toistomääräksi yli 15 toistoa (Baechle, Earle & Wathen 2008, 394). Kuorman määrä pysyttelee 20–60 prosentin välimaastossa (Forsman & Lampinen 2008, 442).

Voimakestävyysharjoittelun palautusajat sarjojen välillä tulee pitää lyhyenä, jotta harjoitus säilyy anaerobisena (Hiltunen 2002, 59). Sarjapalautuksien lyhentäminen on tärkeä ärsyke, jotta paikallinen lihasten kestävyys kehittyy (Kraemer & Ratamess 2004, 680). Riippuen harjoitetaanko voimakestävyyttä paikkaharjoituksena, kiertoharjoituksena vai lihaspariharjoituksena, palautuksen aika sarjojen välillä vaihtelee. Paikkaharjoittelussa sarjapalautus on 30–60 sekuntia (Aalto 2012, 44; Fleck & Kraemer 2004, 8; Niemi 2008, 103). Kiertoharjoittelussa ja lihaspariharjoittelussa liikkeiden välillä ei ole liikepalautusta tai se on erittäin lyhyt (30 sekuntia). Kierroksien ja lihasparin välissä pidetään kahden, kolmen minuutin palautus. (Aalto 2008, 104.) Myös sarjamääriin on voimakestävyyshar-

joittelussa monia suosituksia. McArdle, Katch ja Katch (2010, 503) suosittelevat yhdestä kolmeen sarjaa lihasryhmää kohden aloittelijalle, kun taas edistyneemmällä sarjoja voi olla enemmän. Sarjojen määrä voidaan määritellä myös harjoittelukertaa kohden. Fleckin ja Kraemerin (2004, 164) mukaan yhdellä harjoituskerralla olisi hyvä tehdä 10–25 sarjaa.

5.2.3 Maksimivoiman perusvoima

Maksimivoima kuvastaa voimaa, jonka lihas pystyy toteuttamaan yhdellä toistomaksimilla, 1 RM (Bompa & Haff 2009, 268). Maksimaalisen voimatason saavuttamiseen kuluu aikaa lähteestä riippuen staattisella tai dynaamisella lihastyöllä kahdesta neljään sekuntia tai puolesta kahteen ja puoleen sekuntia riippuen muun muassa lihastyötavasta, mitattavasta lihasryhmästä, testattavien harjoitustaustasta, sukupuolesta ja iästä. (Ahtiainen, Mero & Häkkinen 2004, 285.) Hakkarainen (2009b, 204) ja Niemi (2008, 110) jakavat maksimivoiman lihasmassaa kehittävään perusvoimaan (hypertrofinen harjoittelu) sekä lihassolujen hermotusta lisäävään maksimivoimaan (neuraalinen/hermostollinen maksimivoimaharjoittelu). Lisäksi on hermostollis-hypertrofista harjoittelua, joka lisää maksimivoimaa sekä lihasmassan kasvun että hermotuksen paranemisen myötä (Aalto ym. 2014, 80).

Maksimivoimaharjoittelun tavoitteena on kasvattaa lihaksen kykyä tuottaa suurinta mahdollista voimaa. Mitä enemmän lihassoluja otetaan käyttöön, sitä enemmän voimaa voidaan käyttää. (McArdle, Katch & Katch 2000, 412). Vain ylikuormittamalla lihaksistoa joko vastusta lisäämällä, voimantuoton nopeutta lisäämällä tai näiden yhdistelmällä päästään maksimivoimaharjoittelun tavoitteisiin eli lisäämään lihasten voimaa ja massaa (McArdle ym. 2010, 518). Ylikuormitusperiaatteella tarkoitetaan sitä, että harjoituskuormituksen tulee olla riittävän suurta ja kovatehoista, jotta se ylittää biologisen tasapainotilan ja aiheuttaa sopeutumista (Rippetoe & Kilgore 2007, 37; Niemi 2008, 113).

Nopea voiman kasvu aloittelijoilla johtuu pääosin hermoston kehittymisestä. Aloittelijan harjoittelu kehittää lihaksen sisäistä hermotusta. (Niemi 2008, 110–111.) Mitä pidemmälle voimaharjoittelua jatketaan, sitä enemmän hypertrofian osuus voimantuoton lisäyksessä korostuu ja hermotuksen osuus vähenee. Samanaikaisesti vähän harjoitellut kehittyvät nopeammin kuin voimaa jo paljon harjoitellut. (Häkkinen ym. 2004, 269.) Fleckiä ja Kraemeria lainaavat Häkkinen & Ahtiainen (2012, 119), joiden mukaan maksimivoima voi kehittyä liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla ensimmäisen kolmen, kuuden kuukauden harjoittelun aikana keskimäärin 10–40 prosenttia riippuen harjoitusliikkeestä.

Hypertrofinen eli **perusvoimaharjoittelu** lisää maksimivoimaa lihaksen poikkipinta-alan kasvun myötävaikutuksesta (Aalto & Seppänen 2013, 75). Lisäksi perusvoimaharjoittelulla parannetaan lihaksiston yleistä harjoitettavuutta, lisääntään lihaksen välittömiä energianlähteitä sekä nopean voimantuoton ja anaerobisen suorituskyvyn edellytyksiä (Aalto & Seppänen 2012, 46). Lihasmassan kasvamisen edellytyksenä on käyttää harjoitettaessa sellaista kuormituksen ja toistojen yhdistelmää niin että viimeiset suoritukset ovat tuskallisia. Tällöin kuormitus aiheuttaa mikrovaurioita lihaksessa, etenkin eksentrisen lihastyön. Tämän jälkeen kasvutekijöiden määrä solujen sisällä lisääntyy, lihassolujen myofibrillien proteiinisynteesi kiihtyy ja kun vauriot korjataan, lihaksen koko ja voimat kasvavat. (Aalto & Seppänen 2012, 45–46.)

Jo yksittäinenkin voimaharjoitus aloittaa muutoksen harjoitetuissa lihaksissa. Pysyviä muutoksia varten tarvitaan toistuvaa voimaharjoittelua. Lihaskasvun määrä riippuu lihassolutyypistä ja käytettävien lihasten määrästä. Lihaskasvu on suurempaa nopeissa lihassoluissa, vaikka sekä hitaissa että nopeissa lihassoluissa tapahtuu kehitystä. (Fleck & Kraemer 2004, 83, 91). Jotta lihakset kasvaisivat, on myös tärkeää muistaa oikeanlainen ravitsemus. Energiatasapaino tulee olla hallitusti positiivinen eli energiaa tulisi saada ravinnosta hiukan enemmän kuin sitä päivän aikana kulutetaan (350–500 kcal ylimääräistä). (Aalto 2012, 46.) Ravinnosta tulee tällöin saada riittävästi proteiineja, sillä ne ovat lihasten rakennusaineita (Ilander & Mursu 2006, 379).

Hypertrofisen harjoittelun toistomääristä on erilaisia ohjeita. Lähteestä riippuen määrät sijoittuvat 6:n ja 12:sta toiston välille (Häkkinen ym. 2004, 251; Forsman & Lampinen 2008, 442; Häkkinen & Ahtiainen 2012, 119; Aalto & Seppänen 2013, 75). Hakkarainen (2009b, 204) sen sijaan ohjaa 5:stä 15:een toiston sarjaan perusvoimaa harjoitettaessa. Kuorman määrässä edellä mainittujen lähteiden perusteella ei ole eroavaisuuksia. Kaikkien lähteiden mukaan kuorma tulee olla 60–85 prosentin välillä yhden toiston maksimista (1RM). Perusvoimaharjoittelu suoritetaan yleisimmin rauhallisesti paikkaharjoitteluna (Aalto 2012, 46).

Sarjojen välillä pidettävien palautusten välillä on myös näkemyseroja lähteestä riippuen. Aallon & Seppäsen (2012, 46) mukaan palautukset tulee olla epätäydellisiä, noin yhdestä kolmeen minuuttia, kuormittavuudesta riippuen. Hakkarainen (2009b, 204) sekä Forsman ja Lampinen ohjaavat täydelliseen kolmesta viiteen minuuttia kestävään palautukseen. Häkkinen ym. (2004, 261) sekä Häkkinen ja Ahtiainen (2012, 119) puolestaan suosittelevat lyhyitä palautuksia, jotta saadaan maksimaalinen lihasmassan lisääntyminen. Samalla kehittyy myös paikallinen lihaskestävyys. Aloittelijoilla sarjojen määräksi riittää yhdestä kolmeen yksittäisen lihasryhmän tasolla, mutta voimaharjoittelun edetessä sarjojen määrä kasvaa (McArdle ym. 2010, 503).

6 TULOKSET

Tulokset pohjaavat tutkimuskysymyksiin. Tulokset kerättiin kuntosalikurssin alussa ja lopussa kyselyllä sekä kurssin loppumisen jälkeen yksilöhaastattelulla. Mukana on myös tutkijan tekemää havainnointia.

6.1 Kuntosalikurssin vaikutus omatoimiseen lihasvoimaharjoitteluun ja motivaatioon

Tärkein tarkoitus opinnäytetyölläni oli selvittää miten ohjattu kuntosalikurssi vaikutti muoniolaisten nuorten omatoimiseen lihaskuntoharjoitteluun kuntosalilla. Mitatakseni asiaa kysyin sitä sekä alkukyselyssä että kurssin loppumisen jälkeen haastattelemalla. Kysyen oliko opiskelija käynyt siihen mennessä kuntosalilla harjoittelemassa omalla ajallaan ja mikäli oli, kuinka usein. Kaksi kuudesta kurssilaisesta oli käynyt viikoittain kuntosalilla ennestään, ja he olivat myös kurssin jälkeen jatkaneet harrastustaan. Tarkasteltaviksi jäi kurssin neljä opiskelijaa, joista kolme ei ollut käynyt kuntosalilla lainkaan ennen kurssia ja yksi oli käynyt noin kerran kuukaudessa..

Yksi ennen kurssia kuntosalilla ennestään käymättömistä opiskelijoista oli innostunut harjoittelemaan säännöllisesti.

”Kyllä mie olen ny käyny pari kolme kertaa viikossa.”

Toinen hiihtämisestä kiinnostunut kertoi aloittavansa heti kun Lapponia-hiihtoviikko ja hiihtokelit ovat ohitse.

”Meillä oli koeviikko ja sitten mie oli vähä pääsiäislomalla, nytte nii vähä kipeänä ja nytte on ollu niin hyvät kelit sitte hiihtääkki, että on tullu sitäki tehtyä. Mutta kyllä mie meinaan nytte kun kohta on aikaa.”

Kolmas opiskelija oli sairastellut ja koki edelleen tarvitsevansa kaveria tai ryhmää mennäkseen salille, eikä ollut ryhmän kokoontumisen jälkeen siellä käynyt.

”En mie tiä, minusta on vaan mukavampi kun on joku seurana, niin sitte jos niinku tekee, jotain vaikka silleen väärin siellä, niin sitte on joku joka neuvoo, ja sikku ei kun tuntuu ettei oo mikään mestari siinä hommassa.”

Neljäs opiskelija oli käynyt Kolarin kuntosalilla (86 km) kaverinsa kanssa ja aikoi nyt aloittaa harrastamisen myös Muonion kuntosalilla yksin. Hän oli koeviikon jälkeisen viikon ollut Lapponia-hiihtoviikolla töissä ja nyt uuden kurssijakson alkaessa, pystyi vasta uudelleen suunnittelemaan ohjelmansa kuljetusopiskelijana ollessaan. Hänellä oli mahdollisuus käydä kuntosalilla vain hyppytunneilla. Lopputuloksena kaksi innostui kurssin ansiosta harjoittelemaan omatoimisesti lihaskuntoaan, yksi aikoi aloittaa hiihtokauden jälkeen harrastuksen ja yksi ei uskaltanut vielä yksin harjoittelemaan kuntosalille.

Samassa kysymyksessä tuli selvittää kuinka 17–18-vuotiaiden muoniolaisten nuorten motivaatio muuttui lihasvoimaharjoittelua kohtaan ohjatun kuntosalikurssin vaikutuksesta. Yhdellä kuudesta opiskelijasta motivaatio oli mielestään pysynyt aika samana ja viidellä se oli kasvanut. Opiskelijalla, jolla motivaatiossa ei ollut omasta mielestään tapahtunut muutosta, harrasti kuntosalilla käymistä jo ennen kurssia, joten hän oli asiaan jo valmiiksi motivoitunut. Kaikissa lopuissa vastauksissa motivaation lisääntymisen syiksi arvioitiin tiedon lisääntymistä siitä, mitä kaikkea kuntosalilla pystyy tekemään. Neljässä vastauksessa koettiin kuntosalille meno kurssin jälkeen helpommaksi, myös siitä syystä, että osaa tehdä liikkeit oikein. Yhdessä vastauksessa oli eritelty motivaation lisääjäksi itse suunniteltu ohjelma. Valmis tai puuttuva harjoitteluohjelma oli taas alkukyselyssä mainittu kolmessa vastauksessa innostajaksi ja esteeksi kuntosalille lähtemiselle.

Kurssin motivaatioilmasto pysyi tehtäväsuuntautuneena, mikä ilmeni myös vastauksessa.

”...mutta oli mukava kun toisetkin haeskeli liikkeitä ja nauroi koetuksille.”

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto helpottaa oppimista ja lisää sisäistä motivaatiota, eikä tällöin tunnilla tarvitse kokea suorituspainetta (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48).

Viisi kuudesta kurssilaisesta koki motivaationsa lisääntyneen lihasvoimaharjoittelua kohtaan kuntosalikurssin ansiosta. Lisääntymisen syinä pidettiin tiedon lisääntymistä siitä mitä kaikkea kuntosalilla voi tehdä ja osaa tehdä liikkeitä oi-

kein. Erässä vastauksessa perusteltiin myös, että edellä mainituista syistä uskaltaa mennä nyt salille. Johtopäätöksenä tästä voidaan päätellä ennakkokäsityksen olevan arvosteltavaksi tulemisen ja opiskelija pelkää siksi kuntosalille menemistä.

6.2 Kokemuksia opetusmenetelmistä ja niiden vaikutuksia oppimiseen

Käytin eri opetusmenetelmiä harkitusti eri tunneilla. Komentotyylistä opetusta käytin osittain kokoontumiskerroilla, jolloin harjoiteltiin lihaskunto-ohjelmiin valittujen liikkeiden tekniikoita. Joidenkin liikkeiden tekniikkaa opettaessani käytin jo liikkeen osaavaa opiskelijaa näyttäjänä, jolloin pystyn itse antamaan samalla sanallista ohjeistusta. Komentotyyliä käytin myös opettaessani opiskelijoille eri voiman lajeja.

Komentotyylisestä opetuksesta nuoret tuumivat:

”Opetustyyli oli hyvä, koska kaikki kuuntelivat.”

”Ihan ok, että saa peruskäsityksen jostain asiasta.”

”Tuntuu hyvältä tyyliltä. Itse tykkään paljon komentotyylistä. Muistaa aika hyvin mitä kerrottiin.”

”No teoria on hyvä käsitellä noin. Muistan hyvin, koska aihe on mielenkiintoinen ja on halu oppia.”

”Komentotyyli on minun mielestä ihan hyvä, sillä Muoniossa ei nyt hirveästi puhuta. Tapahtui oppimista, koska tajusin mitä lihaksia ja liikkeitä olen laiminlyönyt.”

Erään vastauksen perustelussa ilmenee komentotyyliselle opetukselle sopiva käyttöajankohta eli jonkun uuden asian opettamisen alkuvaihe. Tämä helpottaa saamaan peruskäsityksen opiskeltavasta asiasta. Toisilla oppimista helpottaa myös tilanne, jossa häiriötekijät on minimissä eli tässä tapauksessa opiskelija tykkäsi, että tilanteessa kaikki kuuntelivat ja taustamelua ei ollut. Tällä opiskelijalla voidaan olettaa olevan auditiivinen oppimistyyli vallitsevana. Oppimista arvioidessa kahden opiskelijan oppiminen perustui asioiden muistamiseen. Viimeisessä kommentissa oppiminen sisäistettiin oivaltamisen kautta ja osattiin verrata juuri oppimaansa omiin aiempiin käyttäytymismalleihin.

Tehtäväopetus tuli opiskelijoille tutuksi kuntosalikurssin kerralla jolloin tutustuttiin kiertoharjoitteluun, patteriharjoitteluun ja crossfittiin. Näytin ja selitin liikkeen ennen harjoituksen alkua tai käytin opiskelijaa apuna näytössä. Opiskelijoiden kommentteissa korostettiin oikean tekniikan näyttämistä ja palautteen antoa suorituksesta. Tehtäväopetuksen huono puoli tuli myös esille vastauksista: jos näytettäviä liikkeitä on paljon, on vaikea muistaa kaikkia.

"...Tykkään itse siitä tyylistä, että sanotaan mitä ja miten pitää tehdä tarkasti. Myös se on hyvää, että saa palautetta siitä miten tekee liikkeen. Tuntui, että tekniikan avulla oppii hyvin, mutta pääsee silti tekemäänkin kunnolla."

"Ihan hyvä tapa, koska siinä näkee ja saa idean siitä, miltä liikkeen pitää näyttää. Ei tuhraannu aikaa suorituksen aikana siihen miettimiseen, että meneekö nyt oikein vai ei ko sen on nähnyt jo etua. Toisaalta ongelmana on se, että jos on monta uutta liikettä, niin ei niitä kaikkia muista silti silloin ko pitäis aloittaa."

"...hyvä, että opettaja kiersi ja kävi myös katsomassa liikkeiden toteuttamista, sillä jo siinä vaiheessa pystyi ehkä hoksaamaan itsekin virheitä joita saattoi liikkeessä tehdä ja oppimista tapahtui. ... liikkeiden näyttäminen oli minun mielestäni kuitenkin iso plussa, sillä niistä saattoi saada vähän enemmän itsevarmuutta kokeilla liikettä."

Mosstonin opetustyylien pariohjaustyyliä hyödynsin kuntosalikurssin kerralla, jolloin tutustuttiin paikkaharjoitteluun. Parin tehdessä toisen tuli arvioida ja korjata suoritusta antamalla palautetta.

"Oli hyvä, että pari kertoi jos tein jotain väärin, koska en olisi muuten edes huomannut, että tein väärin. Oppi ihan ok tavalla, mutta olen vähän skeptinen sen suhteen, että tapahtuisiko oppimista jos kumpikin pareista olisi aloittelija."

"On ihan ok keino, jos molemmat/tai ainaki se kattojapari hoksaa että joku menee väärin siinä liikkeessä. Jos ei hoksaa, niin sitte sitä saattaa ihan tyytyväisenä puuscutella itte sillä väärällä tavalla. Palaute tulee kuitenkin heti liikkeen aikana, niin sitä liikettä voi hioa jo seuraavalla toistolla saman sarjan aikana."

"Kätevää vuorottelua ja sopiva palautumisaika itselle neuvoessa kaveria. Oli helppoa tehdä liikkeitä kun toinen ohjasi takana ja oppi liikkeiden kulun 'kädestä pitäen'."

Havainnoin myös itse palautteenannon olevan nuorille vaikeaa. Ei vielä koettu osaavan itsekään niin hyvin, että pystyisi antamaan toiselle palautetta.

Ohjatun oivaltamisen opetusmenetelmä tuli opiskelijoille tutuksi kolmannella kokoontumiskerralla, jolloin omat liikkeet oli valittu ja alettiin paremmin opette-

lemaan suoritustekniikoita. Opiskelijat toimivat pareittain, jolloin toinen kuvasi toisen suoritusta ja vertaamalla omaa suoritusta oikeaan suoritukseen kirjasta he yrittivät korjata liikettä, jos eroavaisuuksia huomattiin. Esimerkiksi opiskelija-parista toinen penkkipunnersi ja ylös työntäessä tanko osui aina pidikkeisiin. Ohjasin paria löytämään oikean ratkaisun kysymällä millä lailla tangon kolahtelu kannakkeisiin voitaisiin estää. Punnertaja alkoi työntämään tankoa lähempänä jalkoja, johon vastasin kysymällä, mitä jos tangossa olisi enemmän painoja. Pystyisikö opiskelija tekemään liikkeen. Tällöin toinen parista keksi siirtyä penkillä alemmaksi, jolloin tanko ei enää kolissut ja liikerata oli oikea.

”Hyvä menetelmä, koska pystyy vähän korjaamaan liikettä jos tarve, kun näkee videolta sen miten on tehnyt liikkeen. Ja on hyvä, että itse etsii vähän tietoa.”

”Tämä oli hyvä, koska siinä joutuu pakostaki ajattelemaan aktiivisesti liikettä ja tekniikkaa. Kun se oivallus tulee itestä, niin se jää paremmin mieleen sen sijaan että ottaa kaiken pureskeltuna vastaan.”

”... nähdessään itsensä videolla oli paljon helpompi itsekkin löytää virheitä ja oivaltaa miten korjata ne. Tuloksena on oppimista, mutta melko hidasta sellaista, sillä aikaa meni reilusti kuvattaessa ja tietoa haettaessa kirjoista.”

”Oppi pienetki seikat kun kaveri ohjasi vieressä ja neuvo jos meni väärin. Myös videolta oli mielenkiintosta tarkkailla omaa liikerataa. Hyvää oli päästä näkemään omat virheensä ja onnistumisensa ja huonoa ajan kuluminen.”

Tämä menetelmä on kovin hidas, mutta opiskelijoiden mielestä normaalista poikkeava ja siksi mukava ja oppimista edistävä. Havainnointini pohjalta voin todeta opiskelijoiden olleen innostuneita saadessaan hyödyntää älypuhelimiaan tunnilla.

Kuntosalikurssilla käytin yhteistoiminnalliselle oppimiselle tunnusomaista palapeliä sovelletusti ensimmäisillä kerroilla, kun etsittiin ja valittiin liikkeitä omiin harjoitusohjelmiin.

”Ihan ok, mutta tuntui vaikealta keksiä. Oli vähän vaikea selittää jos ei välttämättä itsekään osannu. Hyvä puoli oli se, että sai itse valita mieleisen liikkeen.”

”Ujona en hirveästi kehtaa tehdä oikein mitään kenenkään edessä...”

Edelliset kommentoijat eivät välttämättä pitäneet siitä, että heti täytyi muille näyttää ja selittää, mitä itse oli juuri opiskellut, kun oli vielä itsekkin epävarma

asiasta. Toiset oppilaat taas pitivät omatoimisuudesta ja siitä että pääsivät itse näyttämään liikkeitä.

”Tykkään enemmän toiminnallisuudesta, oppii käytännössä yrityksen ja erehdyksen kautta. Kivempi saa ite olla aktiivisena.”

”Ryhmätyö menetelmä oli mukavaa, koska saatiin opetella yhdessä.”

”Oli hauska kokeilla itse ja opettaa muille. Oli myös kiva kun oma tuttu näyttää miten joku liike tehdään, siinä oppii enemmän itse.”

”Oli hauskaa yrittää ohjata muita ja yrittää itte muistaa mitä piti tehdä missäki vaiheessa...”

Havainnoin tämän tekniikan olevan haastava osan opiskelijoista taitotasolle ja vastaavasti esillä oleminen oli toisille kiusallista. Yhteistoiminnallisen oppimisen tavoitteena onkin kehittää opiskelijoiden sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta (Kauppila 2007, 156).

Opiskelijat, joiden tavoitteet olivat samat, toteuttivat lihaskuntoharjoitteluoppaansa yhdessä. Pyysin heitä valitsemaan jokaisen tehtäväksi tietyt liikkeet, jotta he tulisivat positiivisesti keskinäisriippuvaisiksi toisistaan, koska kurssin läpäisemiseksi harjoitusohjelma tuli olla tehty. Tämä näkyi erityisen paljon liikkeiden kuvausvaiheessa, jolloin aktiivisimmat kehottivat passiivisempia myös tekemään osansa.

Selvittääkseni millainen oli ohjatun kuntosalikurssin ja valittujen opetusmenetelmien vaikutus tiedon lisääntymiseen lihaskuntoharjoittelusta, kysyin kaksi samaa kysymystä alku- ja loppukyselyssä. Koska kaksi opiskelijaa jätti kurssin kesken, jätin heidän alkukyselynsä huomioimatta.

Täysin oikeat vastaukset sekä ennen että jälkeen kurssin oli kahdella opiskelijalla kuudesta. Kahdella opiskelijalla oli alkukyselyssä yksi neljästä vastauksesta väärin. Kurssin jälkeen he tiesivät kaikki neljä vastausta oikein. Lopuista kahdesta opiskelijasta toinen tiesi kaksi vastausta ja toinen yhden vastauksen ennen kurssia oikein. Kurssin loppuessa he tiesivät kaikki muut oikein paitsi palautusajan. Molemmat olivat sekoittaneet tämän toistojen suoritusajaksi. Sekaannuksen luulen johtuvan siitä, että kiertoharjoittelu ja crossfit kerralla harjoiteltiin aikaa vastaan, jotta vaihdot liikkeiden välillä sujuivat samanaikaisesti. Harjoittelukerroilla ei erikseen palautusaikaa kelloitettu.

Toisella avoimella kysymyksellä mittasin tietoa voiman lajeista. Näissä vastauksissa tapahtui huomattavampaa oppimista tiedon lisääntymisenä. Viidellä kuu-desta opiskelijalla vastaus oli jätetty alkukyselyssä tyhjäksi tai se oli väärin. Loppukyselyssä neljä tiesi vastaukset oikein ja yksi tiesi osittain oikein. Esimerkit voiman lajien käytöstä olivat osittain oikein kaikilla. Yksi opiskelija tiesi ennen kurssia voiman lajit oikein, mutta esimerkit niiden käyttämisestä oli väärin. Loppukyselyssä hän vastasi kaikkiin oikein, paitsi yksi voimantalaji oli osittain oikein. Ilahduttavaa oli huomata, että keksimäni talomallin perusteella voiman lajit hahmotettiin tärkeys- ja harjoittelujärjestykseen loogisesti neljässä vastauksessa, jotka aiemmin eivät tienneet asiasta mitään.

”Perustat kuntoon, talomalli oli hyvä!”

Tässä opettamistilanteen visuaalisuus ja asian muuttaminen käytäntöön, helpotti varmaan oppimista.

Molempien kysymysten perusteella voi todeta, että oppimista tapahtui tiedon lisääntymisenä lihasvoimaharjoittelusta, vaikka aukkoja tietämisessä kurssin jälkeen jäikin. Tärkeimpänä hyötynä kuntosalikurssista kaikki pitivät tiedon lisääntymisen ja oman tekniikan harjaannuttamisen. Myös jo aiemmin harrastaneiden keskuudessa edellä mainitut seikat lisäsivät itsevarmuutta toimia kuntosalilla.

”Ennen en niinkään uskaltanu laittaa painoja mutta nykyisin tiedonlisääntymisen jälkeen on paljon varmempi olo.”

”Justiin se ko oppii oikeanlaiset tekniikat.”

”Ehkä eniten justiin se, että oppi liikkeitä ja sitte juuri erilaisia niitä harjoitustyylejä. Patteria, paikka ja lihasparit ja tälläset niinku sai enemmän tietoa siitä niin sitte. Ei niinkään se ohjelma mikä nyt tehtiin, koska sitä kuitenkin tulee muuttaamaan aika paljonki. Mut kuitenkin vaan semmonen yleinen tieto tai semmonen niinku kaikki siitä salista.”

Jokaisen haastattelussa tuli myös ilmi, että kurssin hyvää antia oli se, että kehitettiin erilaisia harjoitusmenetelmiä. Suurin osa opiskelijoista koki patteriharjoittelun mielekkäimpänä harjoitusmuotona, jolla pystyi hyvin myös pienemmillä painoilla saamaan tehokkaan harjoituksen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Opinnäytetyön eteneminen

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun loppusyksystä 2014. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti työni Muonion kunnan liikunnanohjaajana ja se miten opin-
näytteellä voisin edistää työtäni jollain tavalla. Joulukuun alussa suunnittelin
ideapaperin ja alkuvuoden hahmottelin sisältöä ja aiheen rajausta. Opinnäyte-
työsuunnitelmani tekemisen aikaan helmi-maaliskuussa 2015 tein jo samalla
raporttiosuuden teoreettista viitekehystä. Tämä auttoi minua jäsentämään tar-
kemmin opinnäytetyöni rajausta ja tutkittavia asioita. Haastavana koin ammatti-
korkeakoulun kirjaston olemisen niin kaukana (230 km), koska aineisto täytyi
lainata melkein yhdellä kerralla. Tätä varten kokosin pitkiä listoja lainattavista
kirjoista ja ennakkovarasin niitä käyntipäivän lähestyessä kymmenittäin. Silti en
saanut kaikkia haluamiani uusimpia kirjoja, enkä kirjoista uusimpia painoksia.
En myöskään voinut lainata lainkaan lyhyemmän lainan kirjoja, koska niissä ei
ollut lainan uusintamahdollisuutta.

Oman paikkakunnan kirjastosta löytyi hyvin paikkaavaa muiden alojen kirjalli-
suutta. Noudatin läpi opinnäytetyöprosessin lähdeaineistojen kriittistä arviointia.
Käytin kaksi kertaa toissijaista lähdettä. Uusimmassa alueellisessa hyvinvointi-
tutkimuksessa, jouduin kääntymään toissijaisen lähteen puoleen eli Yle uutisiin,
koska kysyessäni Terveystietokeskuksen ja hyvinvointilaitokselta suoraan tutkijalta aihees-
tä sähköpostilla, olisi tämä vaatinut tarkan suunnitelman ja sopimukset mihin
käyttöön tutkimuksen tulosta olisin käyttänyt. Myös oppimistyylyissä käyttämäs-
säni lähteessä käytin toissijaista lähdettä.

Opinnäytetyöni toinen vaihe alkoi maaliskuussa 2015 samanaikaisesti teorian
kirjoittamisen aikana. Tällöin ohjasin lukiolaisten kolme viikkoa kestäväää kun-
tosalikirssia. Kuntosalikirssin aikana työni eteni ja jäsenyi hyvin. Oletin ennen
kurssia tyttöjen valitsevan kuntosalikirssin tavoitteeksi kiinteytymisen ja poikien
vastaavasti lihasmassan kasvattamisen. Olin antanut valmiiksi tavoitevaihtoehtoi-
doista kahdeksan eri tavoitetta tai vastaavasti sai keksiä omankin tavoitteen.

Nuorten lihaskuntoharjoittelutavoitteet eivät valikoituneet omien odotusteni mukaisesti. Toinen pojista valitsikin kestovoiman. Tähän oli syynä kutsuntojen läheneminen ja sieltä saadut ohjeistukset varusmiespalveluksen läpiviemiseksi. Tyttöjä kiinnosti lihaskestävyys ja voimatason parantaminen.

Oletin myös ennen kurssia liikuntaan vaikuttavien motivaatiotekijöiden olevan enemmän ulkonäkökeskeisiä. Liekö vastauksiin vaikuttanut se, ettei vastausvaihtoehtoja ollut valmiina, tilanteessa ei tullut kaikki mieleen tai niitä ei kehdattu suoraan sanoa. Yllätyin myös kurssia pitäessäni siitä, että opiskelijoilla oli melko vaikeaa antaa toiselle korjaavaa palautetta, vaikka ehkä tiedettiinkin, miten liikettä olisi voinut korjata. Oletin tämän ikäluokan nuorten jo kriittisemmin kiinnittävän huomiota liikkeen tekniikkaan ja vähemmän ajattelevan jo lukiossa ja koulussa valmiiksi muodostuneita keskinäisiä suhteita.

Koin hankaloittavaksi tekijäksi kuntosalikurssia ohjatessani erilaisten opetusmenetelmien ”väkinäisen” suunnittelun ohjelmaan. Vaikka käytän normaalistikin työssäni useita opetusmenetelmiä, tuntui ohjelman suunnitteleminen niiden vaaraan ”tekaistulta”. Liikunnanohjaajana toimiessani olen tottunut siihen, että tunti etenee tehokkaasti, mukavassa hengessä, oikeita tekniikoita hyödyntäen. Nyt roolini opinnäytetyöntekijänä ja opettajana muutti tilannetta, koska en pystynyt ”täysipäisesti” tutulla tavallani tehokkaasti ohjaamaan, kun havainnointi ja asioiden samanaikainen kirjaaminen, opetusmenetelmien järjestelmällinen käyttö eri harjoitteissa ja opettajan rooli muuttivat itselle omintakeista rooliani ohjaajana. Kuntosalikurssin loppumisen jälkeen pääsin jo kirjoittamaan motivaation lisääntymiseen ja oppimiseen liittyviä tuloksia ja tällöin työni eteni hyvin. Tähän vaiheeseen sisältyi haastattelut, litterointi ja työn esitarkastukseen saattaminen.

Muonion liikuntatoimen toive oli saada kuntosalille lihasvoimaharjoitteluohjelmat. Sellaisenaan opiskelijoiden tuotoksia sinne ei voi sijoittaa, mutta kuntosalikurssin aikana kerätystä aineistosta on helppo muokata tarvittava materiaali kuntosalin seinälle.

Oman kehittymisen kannalta halusin kysyä kurssin keskeyttäneiltä kahdelta tytöltä, mitkä syyt johtivat siihen, että kurssi jäi kesken. Tapasin tytöt koulussa samalla kun haastattelin muita. Ensimmäiseksi lopettanut koki hankalaksi kurssin tiukan aikataulun ja kuljetuksien järjestämisen asuessaan melko kaukana (40km). Omasta mielestään hän sai myös jo riittävästi tietoa siihen mennessä, jatkaakseen harrastusta itsenäisesti. Toiseksi lopettanut ilmoitti jo aiemmin tekstiviestillä kysyessäni, ettei hänen aikataulunsa sopineetkaan kurssin aikatauluihin.

Tytöt tekivät lihasvoimaharjoitteluohjelmaa yhdessä ja luulen toisen kokeneen tehtävän tulleen liian vaativaksi ensimmäisen lopettaessa. Tavatessani tytön koululla kysyin tätä uudestaan, johon tyttö totesi:

”Saattoi kaverin lopettamisella olla minunkin lopettamiseen vaikutusta”.

Reflektoidessani kurssin jälkeen toimintaani, totesin kurssille asettamieni tavoitteiden täyttyneen. Kognitiivisista tavoitteista nuoret harjaantuivat lihaskuntoharjoitteluohjelman laatimisesta, koska kukaan ei ollut aikaisemmin sellaista tehnyt eikä harjoitellut ohjelman kanssa. Myös oppimisen tuloksena saavutettu oma-toimisen lihaskuntoharjoittelun lisääminen täyttyi viidellä kuudesta. Nuoret harjaantuivat huomattavasti lihaskuntoharjoitteluohjelmiinsa valitsemiensa liikkeiden tekniikoissa, joka täytti psykomotoriset tavoitteet. Kurssin motivaatioilmasto pysyi tehtäväsuuntautuneena, mikä ilmeni myös vastauksessa.

”...mutta oli mukava kun toisetkin haeskeli liikkeitä ja nauroi koetuksille.”

Toisesta sosiaalis-affektiivisista tavoitteista vain yhdellä ei täyttynyt tavoite rohkeuden lisääntymisenä mennä kuntosalille yksin.

Olin koko kurssin ajan ”ihmeissäni” uudesta opettajan roolistani, koska ohjaajan roolissa olen tottunut nopeammin etenemään oppimisen vaiheista toiseen ja toteuttamisessa on vahvasti tekemisen meininki alusta lähtien. Suosittelin kahdelle pojalle kurssin lopettamista, koska he olivat jo kokeneita kuntosaliharrastajia, eikä kurssin sisältö olisi lisännyt heidän oppimistaan merkittävästi. Tämä pedagoginen valinta oli onnistunut, sillä kysyin loppuhaastattelutilanteessa sekä lopettaneilta kahdelta tytöltä, että kurssilaisilta asiasta ja kaikki kokivat valinnan

oikeaksi. Vastauksista ilmeni asian lisänneen ”tilaa hengittää ja uskallusta kokeilla uusia liikkeitä”.

”Miusta se oli oikein koska, se niinku nosti paljon sitä kynnystä mitä meidänki pitäis osata ja sillee musta tuntu ainakin sillee, että oli sillee hyvä että, kaikki tämmöset aloittelijat on sattunu samaan sarjaan ja tuli sinne oikeesti oppimaan.”

”Kyllä se oli oikeestaan aika hyvä ni. Ne olis kuitenkin, jotenki tuntu että ne ois ollu koko aika neuvomassa siinä. Ihan hyvä että saapi tehdä ihan rauhassa ja harjotella.”

”...se olis sitte vähä ollu meiltä maallik, tampioiltaki pois. Me emme sais niin paljo sitä hjelppiä ko mitä tarttis.niin ja me oltiin sitte niinku kaikki samalla viivalla...Pysty keskittymään, ko tiesi ettei sielä ollu niitä kunnon salimaistereita siinä vierellä...”

”No kyllä se oli, ehkä niinku kaikki oli vähän vapautuneempia tekemään ja näin ku... muut ei välttämättä sitte lähteny tai niinku uskaltanu lähtee kokeileen ihan heti kaikkia liikkeitä kun niinku sitte tiesi, että tekee ne väärin...Kyllä sieltä tulee aika nopeasti palautetta jos jotain tekee väärin, ei välttämättä niinkään positiiviseen sävyyn.”

Näin ne joilla tietoa ei ennestään asiasta paljon ollut, pääsivät parempiin oppimistuloksiin. Kurssi pysyi myös näin helpommin tehtäväsuuntautuneena. Reflektoidessani tapahtunutta, keskustelin asiasta myös lukion rehtorin ja toisen aineen opettajan kanssa. He olisivat toimineet samoin vastaavassa tilanteessa, koska ne jotka kurssille tulivat nimenomaan uutta oppimaan, olisivat toisten kahden jo osaavan läsnäolosta kärsineet. Kurssille osallistuneet tunsivat toisensa, koska ovat olleet yksitoista vuotta samalla luokalla. Heille on muodostunut omat keskinäiset suhteensa ja odotuksensa toisten käyttäytymisestä niiden vuosien aikana.

Mielestäni ohjaajat ja opettajat refleктоivat arvioimalla omaa toimintaansa jatkuvasti. Jokainen yrittää saada toimintaansa tehokkaaksi ja oppimista edellyttäväksi, mielenkiintoiseksi ja viihtyisäksi. Ilman aiempien kokemusten arviointia ei pysty kehittymään. Tätä kuntosalikurssia ohjatessani enemmän opettajan kuin ohjaajan roolista, vahvistui edelleen ajatukseni oman alani valitsemisesta. Koska ohjaajana ollessani pystyn toimimaan enemmän omana itsenäni ilman mitään roolia, koen sen enemmän itselle sopivammaksi tavaksi toteuttaa liikunnan opettamista. Koen myös, että olisin pystynyt toteuttamaan kurssin mielen-

kiintoisemmin ja tehokkaammin, mikäli samaan aikaan ei olisi tarvinnut ajatella toteuttamista opinnäytetyön näkökulmasta.

Kohderyhmä kuntosalikurssilla tuntui motivoituneelta, koska kurssi ei ollut pakollinen. Loppuhaastattelussa pyysin opiskelijoita pohtimaan kurssille tulemisen syitä ja sitä oliko ajatuksena saada helposti 0,5 kurssia vai oliko syynä oma kiinnostus aiheeseen. Kaikki osallistujat vastasivat tulleen kurssille omasta halusta ja kiinnostuksesta, sillä heille ei ollut koulunkäynnin kannalta 0,5 kurssille mitään käyttöä, koska eivät voineet täydentää sitä toisella puolikkaalla kurssilla. Tämä vahvisti ajatuksiani siitä, että kurssille tultiin nimenomaan oman hyödyn ja kehittymisen vuoksi. Motivaatiota lisätäkseni annoin nuorten itse valita tavoitteensa ja harjoitusohjelmansa liikkeit, koska autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden painottaminen lisää sisäistä motivaatiota (Jaakkola 2010, 119). Pätevyyden tunnetta lisäsi opitut liikkeet, mikä näyttyi vastauksissa rohkenemisen lisääntymisenä ja liikkeiden tekniikoiden oppimisena.

Haastattelussa kysyin myös kurssitehtävästä miten he mielestään sen tekemisestä suoriutuivat ja minkälaiseksi he sen kokivat. Oppilaat saivat vapaasti arvioida omaa toimintaansa. Jo tehtävän tehneet kokivat hyväksi sen, että itse tuli hankkia tietoa kurssitehtävän suorittamiseksi. Kurssin läpäisemiseksi tuli kurssitehtävä olla suoritettu, kuvat liitettynä liikkeisiin ja liikkeiden suoritustapa ja vahvistettava lihasryhmä olla sanallisesti kirjoitettuna. Oikeinkirjoitusta ei arvioitu. Yhdessä lukion rehtorin kanssa olimme sitä mieltä, että harjoitusohjelman laatiminen harjoituttaa oppilaita sopivalla tavalla.

Tärkeä osa haastattelua oli myös opiskelijoiden kanssa keskustelu aiheesta rohkeuden lisääminen kuntosalilla käydessä. Jo kuntosalia harrastavillakin oli tilanteita kuntosalilla, joihin kaipasivat rohkaistumista. Yleisimpinä aiheina oli avun kysyminen liikkeen tekniikkaan, keskustelu toisten kuntosalikävijöiden kanssa ja kuntosalille meneminen yksin. Olen tyytyväinen, että tartuin suoraan kiinni aiheeseen kahdenkeskisissä keskusteluissa. Yhden opiskelijan kanssa

koin loppuhaastattelulla ja kannustamisella olevan suuren merkityksen harrastamisen jatkumisen kannalta.

Liikunnanohjaajan työni kannalta oli hyvä tutustua nuoriin paremmin. Sain luotua heihin läheisen kontaktin, jotta kynnys lähestyä liikuntatoimea liikuntaan liittyvissä asioissa olisi tulevaisuudessa matalampi. Tuttuudesta on myös hyötyä siinä, että voin henkilökohtaisesti kysyä ja houkutella nuoria eri koulutuksiin tai liikuntatoimen nuorille sopiviin työtehtäviin.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monia **eettisiä** kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Eettisyyden arviointiin ei ole kaiken kattavaa, aukotonta säännöstöä, vaan ratkaisut eettisyydestä tekee tutkija itse. Voidaan kuitenkin ajatella tutkijan tekevän eettisesti asiallista tutkimusta, jos hän tunnistaa eettisten kysymysten problematiikan. Jako voidaan tehdä tiedon keräämisen ja tiedon käytön välillä. (Eskola & Suoranta 2008, 52.) Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Näillä käytänteillä tarkoitetaan, että toisten tai omaa tekstiä ei plagioida ja tulokset kerrotaan kriittisesti sepittämättä ja kaunistelematta. Raportointi ei saa myöskään olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, eikä mahdollisten muiden tutkijoiden osuutta vähätellä tai tutkimukseen myönnettyä määrärahaa käytetä väärin. (Hirsjärvi ym. 2009, 23, 26, 27.) Mielestäni nämä eettiset periaatteet toteutuivat työssäni hyvin

Hyvää tieteellistä käytäntöä on myös se, että tutkimukseen osallistujan tulee olla tietoinen tutkimuksen kulusta ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista (Hirsjärvi ym. 2006, 25). Tutkittavia tulee kohdella reilusti ja oikeudenmukaisesti, eikä heille saa tulla tutkimuksesta fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista haittaa ja heillä tulee olla myös mahdollisuus keskeyttää tutkimus halutessaan (Hyysalo 2009, 279). Tähän tutkimukseen osallistui sekä 17- että 18-vuotiaita. Jokaisen kuntosalikurssille osallistujan tuli allekirjoittaa lupalomake, jossa kysyt-

tiin suostumusta aineiston käyttöön sekä kirjallisesta että kuvallisesta tuotoksesta, mitä nuoret kurssin aikana tuottivat. Lisäksi kysyin lupaa käyttää heidän mielipiteitään ja haastattelujaan opinnäytetyön raportointiosuudessa. Alle 18-vuotiailta suostumuksen allekirjoitti huoltaja. Eettisyyden periaatteiden mukaisesti en johdatellut haastatteluissa haastateltavaa mihinkään suuntaan, tuhosin kyselyt, litteroidun tekstin ja nauhoitetun materiaalin lopullisesti opinnäytetyön kielentarkastuksen jälkeen.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen **luotettavuus** tulee aina varmistaa. Tieteessä tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan kahden käsitteen, validiteetin ja realibiteetin avulla. Nämä luotettavuusmittarit eivät sellaisenaan sovellu laadullisen tutkimuksen arviointiin, sillä lähtökohtatilanteet ja tavoitteet ovat erilaiset kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Kananen 2009, 87). Reliabiliteetilla tarkoitetaan analyysin johdonmukaisuutta ja mittaustulosten toistettavuutta. Tarkoittaen siis sitä, että joku toinen saisi samat tutkimustulokset, suorittamalla tutkimuksen samalla tavalla. Validiteetilla taas tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa aineiston analyysimittarit ovat päteviä eli ne mittaavat sitä, mitä niiden on tarkoitus mitata. (Jyväskylän Yliopisto, Koppa, 2015). Eskolan & Suorannan (2008, 210) mielestä kvalitatiivisen tutkimuksen arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa tulisi myöntää, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja on itse pääasiallisin luotettavuuden kriteeri. Tutkijan avoimuus on siis oleellista laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa ja tutkijan tulee arvioida tutkimuksen lisäksi koko tutkimusprosessia kokonaisuutena.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaako hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tutkimustulosten *siirrettävyys* on mahdollista tietyin ehdoin, vaikka yleistyksiset eivät ole sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuudesta johtuen mahdollisia. Ottamalla huomioon tutkijan ennakko-oletukset lisätään tutkimukseen *varmuutta*. Tutkimuksesta teh-

dyt tulkinnot saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleesta tutkimuksesta. Tätä tarkoittaa laadullisen tutkimuksen arvioinnin *vahvistuvuus*. Tutkijan avoimuus on siis oleellista laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa ja tutkijan tulee arvioida tutkimuksen lisäksi koko tutkimusprosessia kokonaisuutena. (Eskola & Suoranta 2008, 211–212.) Mielestäni pystyin hyvin tulkitsemaan tutkittavien käsityksiä ja toin esille omia ennako-oletuksia kurssilaisten tavoitteista. Lisäksi kerroin avoimesti kurssin tapahtumista ja löysin yhtymäkohtia vastaaviin motivaatiotutkimuksiin vapaa-ajanvietosta.

Realibiteetin ja validiteetin sijaan pyrin tuomaan mielestäni luotettavuudelle merkityksekkäät seikat esiin. Arvioidessani tutkimusprosessia olen miettinyt aloittaneeni kuntosalikurssin liian aikaisin, siihen nähden, että tutkimustehtäväni olivat vielä liian epämääräisiä kentälle siirtymiseksi. Nämä tarkentuivat vielä myöhemmin tutkimuksen edetessä. En ollut myöskään ehtinyt tutustua tarkemmin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen analysointitapoihin, joka olisi vaikuttanut tutkimuskysymysteni muotoilemiseen.

Jotta kyselylomakkeeni kysymykset mittaisivat oikeita asioita, yritin perehtyä ennen kurssin ensimmäistä kertaa ja alkukyselylomakkeen tekoa mahdollisimman paljon liikunnan motivaation teoriaan. Tämä ei kuitenkaan toteutunut täysin, sillä löysin uusimmat motivaatiotutkimukset vasta alkukyselylomakkeen pitämisen jälkeen. Suunnittelin kyselylomakkeeseeni tarkoituksella motivaatiotekijöitä tarkentavan kysymyksen avoimeksi, sillä selvitin niiden olevan hyviä motivaation tunnistamiseen ja osoittamaan vastaajien tietämystä aiheesta (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Kysyin mikä motivoi ja innostaa opiskelijaa liikkumaan ja miksi hän liikkuu. Tällä lailla kysyttynä sain hyviä vastauksia, mutta monivalintakysymyksillä, antamalla tutkittaville valmiita vaihtoehtoja ja vastaajien tehtäväksi määritellä vain niiden tärkeyttä, olisin saanut vaihtoehtoja vielä enemmän ja määriteltä ne tärkeysjärjestykseen. Tällä tavalla kysyttäessä ei vastauksiin tullut yhtäkään ulkonäkökeskeistä tai muuta ulkoisen motiivin syytä, jonka oletin olevan yksi motivaatiotekijöistä.

Samaan motivaatiotekijöitä selvittävään kysymykseen en erikseen tarkentanut kysymystä lihasvoimaharjoitteluun kuntosalilla, vaan ylipäänsä liikkumista. Tämä kysymys jäi rajaamatta tarkasti ja ei siis tarkoin määritellyt oikeaa vastausta tutkimusongelmaan motivaatiotekijöiden muuttumisesta lihasvoimaharjoittelua kohtaan. Tutkimusongelmien motivaatio-osuudesta pystyin ainoastaan mittaamaan motivaation lisääntymistä ohjatun kuntosaliharjoittelun avulla enkä motivaatiotekijöiden muutosta edellä mainitusta syystä.

Suunnittelin kyselylomakkeisiin kysymykset siten, että saisin vastaukset siinä vaiheessa kaikkiin mahdollisiin tutkimusongelmiini. Kysyin oikeita asioita tutkimuskysymyksiini nähden, ainoastaan motivaatiotekijöitä mitanneen kysymyksen muotoilu harmitti. Havaintojeni tekemisen jälkeen tästä asiasta, jouduin palamaan aiempiin kysymyksiin niitä arvioiden ja loppukyselyyn ja haastatteluun niitä edelleen tarkentaen. Tämä on kuitenkin laadulliselle tutkimukselle luonteenomaista. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12.)

Hirsjärven ym. (2009, 232) mukaan tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Mielestäni pystyin pitämään melko tarkkaa kerrontaa kuntosalikurssin etenemisestä, vaikka ohjasin samalla opiskelijoita eri opetusmenetelmiä käyttäen. Pidin jatkuvaa päiväkirjaa kuntosalikurssin kerroista, siellä havainnoimistani asioista sekä omista ajatuksistani. Pyrin myös selvittämään kyselylomakkeiden täyttämistilanteet mahdollisimman tarkoin.

Tutkimukseni luotettavuutta vähentää riippuvuussuhde, joka muotoutui opiskelijoiden ja minun välille, koska toimin kurssilla opettajana. Tällaista suhdetta ei tutkittavien ja tutkijan välille saisi syntyä, sillä se voi vaikuttaa olennaisesti tietojen antamiseen. (Eskola & Suoranta 2008, 55.) Pyrin tätä tilannetta muokkaamaan nuorten ajatuksissa niin, että pyysin heitä unohtamaan kurssin olevan lukion kurssi ja kääntävän ajatukset itselleen saamaansa hyötyyn. Arvosanaksi kurssilta sai suoritusmerkinnän, jolla mielestäni oli myös vaikutusta siihen, että palaute pystyttiin antamaan suoraan. Jos kurssilta olisi täytynyt antaa osallistujille numeroarvosana, tulokset eivät välttämättä olisi yhtä luotettavia. Kurssiar-

vosanan ollessa S oli motivaatioilmasto myös helppoa pitää tehtäväsuuntautuneena.

Opinnäytetyön tavoitteena oli rohkaista nuoria käymään omatoimisesti kuntosalilla, kuntosalikurssin päättymisen jälkeen. Kurssin päättymisen ja loppuhaastattelujen väliin jäi koeviikko, pääsiäinen, Lapponia-hiihtoviikko ja lukion kurssin vaihtuminen, joilla kaikilla oli merkitystä lopputuloksien kannalta. Yhtään niin sanottua peruspäivää ei sattunut ajanjaksolle. Aika omatoimisen harrastamisen lisääntymisen ja kurssin päättymisen välillä oli liian lyhyt mitatakseni lopullisia muutoksia omatoimisen lihasvoimaharjoittelun muutokseen ja tämä heikentää tutkimukseni luotettavuutta.

Pystyin valmistautumaan viimeiseen omatoimista lihasvoimaharjoittelua tutkivaan teemahaastatteluun huolella. Kahdenkeskiset vuorovaikutustilanteet ovat minulle tuttuja entuudestaan työpaikan kehityskeskusteluja pidettäessä ja tuntuvat luontaisilta tilanteilta. Koko tutkimuksen ajan minua varjosti epäily aineiston riittävydestä, varsinkin kahden opiskelijan keskeyttäessä kurssin. Miten ilmiöstä voi sanoa mitään näin pienen otoksen perusteella? Aineiston kokoa ja kattavuutta laadullisessa tutkimuksessa pohtivat Eskola & Suoranta (2008, 60–62), joiden mukaan laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on kuvata, ymmärtää ja antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostain ilmiöstä tilastollisten yleistysten sijaan. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei olekaan sen määrä vaan laatu (Eskola & Suoranta 2008, 18). Aineistoni perustuu kuuden opiskelijan kokemuksiin. Tuloksia voidaan käsitellä lähinnä aihettani kuvaavina, eikä niitä voida yleistää. Pyrin välittämään todellisuuden tunnetta lukijalle esittämällä kattavasti opiskelijoiden kokemuksia muuan muassa suorien katkelmien avulla.

7.4 Jatkoehdotuksia

Jatkossa nuoret toivoivat esimerkiksi kerran kuussa ohjaajan kuntosalille, jonka kanssa voi käydä tekniikoita lävitse ja vaikka kysyä apua harjoitusohjelman muuttamiseen. Vain yksi nuorista tunsivat tarvitsevänsä ryhmän motivoituakseen ja

jatkaakseen kuntosaliharrastusta. Muut kokivat parempana sen, että saa yksin omalla aikataululla harrastaa ja tarvittaessa saada neuvoja harrastukselleen.

Mielenkiintoista olisi pidemmällä aikavälillä seurata samoja henkilöitä ja mitä vaikutuksia kurssilla oli kohderyhmäläisiin lihasvoimaharjoittelun jatkumisen kannalta. Kantoiko kurssin anti pidemmäksi aikaa ja kuinka kurssilaiset ovat omatoimisen harjoittelun aikana kehittyneet. Haastattellessani nuoria ilmeni, että he eivät uskalla vielä kysyä vieraalta tai puolittutultakaan apua tekniikoihin kuntosalilla tai keskustella toisille kuntosaliharrastajille. Mielenkiintoista olisi myös tutkia tapahtuuko näissä asioissa muutoksia harjoittelun seurauksena.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – kovakantinen kunto-ohjaajasi. Jyväskylä: WSOY-pro/Docendo-tuotteet.
- Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Aalto, R. & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Ahtiainen, J., Mero, A. & Häkkinen, K. 2004. Voiman mittaaminen. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., K. Keskinen. & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 284–292.
- Ahtiainen, J. & Häkkinen, K. 2007. Hermosto-lihasjärjestelmän toiminnan mittaaminen. Teoksessa K. Keskinen, K. Häkkinen, & M. Kallinen (toim.) Kuntotestauksen käsikirja. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 161, 125–193.
- Airo, J-P., Rantanen, J. & Salmela, T. 2008. Oma ura, Paras ura. Helsinki: Talentum.
- Baechle, T., Earle, R. & Wathen, D. 2008. Resistance training. Teoksessa T. Baechle, R. Earle (toim.) Essentials of Strength Training and Conditioning. Third Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 381–412.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Durall, J.C. & Sawhney, R. 2006. Strength. Teoksessa F.E. Huber & C.L. Wells (toim.) Therapeutic Exercise: Treatment Planning for Progression. St.Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 96–125.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fleck, S. & Kraemer, W. 2004. Designing Resistance Training Programs. Third Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm., I. Vuori. & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa M. Fogelholm., I. Vuori. & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 67–75.

- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Forssell, C. 2012. Huipulle – Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. 2006. Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescent, Adults. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.
- Graham, G. 2008. Teaching Children Physical Education: Becoming A Master Teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hakkarainen, H. 2009a. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander. & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 73–102.
- Hakkarainen, H. 2009b. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander. & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 195–218.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander. & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 139–159.
- Hartojoki, S. 2015. Muonion kunta. Kunnanjohtajan haastattelu 16.2.2015.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. 5th ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY, 94–113.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hemminki, T. 2015. Nuorten harrastustarjonta. Email taija.hemminki@muonio.fi 13.2.2015. Tulostettu 27.2.2015.
- Hiltunen, P. 2002. Fyysisen harjoittelun perusteet. 4. painos. SLU-paino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. 2007. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelman laatimisohjeet. Viitattu 2.3.2015 <http://users.jyu.fi/~tehuovin/terhi/tuntisuunnitelmaohje.pdf>
- Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B 97.
- Hyyti, H., Seitola, T. & Tarvainen, V. 2007. Oppimistyylin yhteys oppimiseen. TU- 53.1263 Oppiminen ja oppimisympäristöt – tutkielmaraportti, aihe 6. Viitattu 6.3.2015 www.hyyti.fi/materiaali/070312_tutkielma_aihe6.pdf
- Häkkinen, K. 1990. Voimaharjoittelun perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. 2012. Voiman ja lihasmassan harjoittaminen. Teoksessa A. Mero., A. Uusitalo., H. Hiilloskorpi., A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 110–123.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., K. Keskinen. & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 251–282.
- Ikonen, O. 2001. Oppimisvalmiudet ja opetus. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilander, O. & Mursu, J. 2006. Ravitsemus voiman ja lihasmassan hankinnassa. Teoksessa P. Borg, O. Ilander, M. Laaksonen, A. Marniemi, J. Mursu, K. Pethman & C. Ray (toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 379–404.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän Yliopisto, Avoimen Yliopiston Koppa. 2015. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 11.3.2015 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>
- Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja.
- Kauppila, R. A. 2007. Ihmisen tapa oppia: johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

- Keskitalo, S. 2015. Harrastetarjonta 17–19-vuotiaille. Email suvi.keskitalo@muonio.fi 19.2.2015. Tulostettu 27.2.2015.
- Kinnunen, T. 2005. Motivaatio toiminnan alkulähteenä. Teoksessa P. Juuti (toim.) *Osaaja innovoi – Osaaja innovoi*. Kirkkonummi: JTO-Palvelut Oy, 123–134.
- Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Kraemer, W. & Ratamess, N. 2004. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 36, 674–688.
- Kraemer, W. & Fleck, S. 2005. *Strenght Training for Young Athletes*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.
- Kurki, K. 2015. Lukiolaisten kuntosali kiinnostavaksi -kurssi. Email kyllikki.kurki@lappia.fi 23.2.2015. Tulostettu 2.3.2015.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 48–67.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopeutuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Lukiolaki 21.8.1998/629.
- Lumio, M. & Saari M. 2009a. Warm up. Teoksessa P. Asmussen, M. Lumio, H-J. Montag & M. Saari (toim.) *Käytännön lihashuolto – Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 1–27.
- Lumio, M. & Saari M. 2009b. Cool Down - Loppujäähdyttely. Teoksessa P. Asmussen, M. Lumio, H-J. Montag & M. Saari (toim.) *Käytännön lihashuolto – Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 29–34.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen., T. Jaakkola., S. Kalaja., J. Lämsä., A. Nikander. & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15–42.

- Magill, R.A. 2011. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. Ninth Edition. Boston: McGraw-Hill.
- Malmberg, L-E. & Little, T.D. 2002. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatio-psykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 127–144.
- Martela, F. 2015. Radio-ohjelma. Yle Puheen Iltapäivä 30.3.2015. Filosofi Frank Martela/sisäinen motivaatio. Kuunneltu 1.4.2015 areena.kokeile.yle.fi/1-2705921
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. 2000. Essentials of Exercise Physiology. Second Edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. 2010. Exercise Physiology – Nutrition, Energy and Human Performance. Seventh Edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- McAtee, R. E & Charland, J. 2007. Facilitated Stretching. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muonion kunnan liikuntastrategia 2014–2017. Viitattu 27.2.2015
http://www.muonio.fi/media/liikunta/liikunta_2014/liikuntastrategia2014-2017.pdf
- Murphy, S. 2007. Hoikistu voimaharjoittelulla – Tehoa ja tuloksia vartalon muokkaukseen. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä – Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisasian neuvottelukunta ja Nuoristotutkimusverkosto.
- Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. Jyväskylä: Docendo.
- Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos - Kohti kevyempää ja parempaa elämää. Lahti: Fitra Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän Yliopisto: Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.
- Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

- Nuori Suomi 2015a. Suunnittelun merkitys. Viitattu 3.3.2015.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuo mi/Suunnittelu/
- Nuori Suomi 2015b. Sanasto. Viitattu 5.3.2015.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuo mi/Sanasto/
- Nupponen, H., Pehkonen, M. & Penttinen, S. 2012. Koululiikunnan tehostami-
 nen ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus, -motiivit ja -kokemukset. Teoksessa H.
 Nupponen & S. Penttinen (toim.) Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän
 liikunnallisuuden ennusteita. Turku: Turun Yliopisto, 89–145.
- Opetushallitus. 2003. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetus-
 hallitus.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki:
 Opetushallitus.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seu-
 ranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4.
 Helsinki: Opetushallitus.
- Pääkkönen, H. 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoi-
 hin. Viitattu 12.2.2015 http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html?s=0
- Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Elinolot
 2011. Helsinki: Tilastokeskus.
- Ramsay, C. 2014. Venyttelyn anatomia. Suom. A-K. Hakkarainen. 4. painos.
 Helsinki: Readme.fi Oy.
- Ranta, J. 2015. Lähes kaikki 20–54-vuotiaat suomalaiset ovat masentavan sur-
 keita lihaskunnoltaan. Viitattu 23.3.2015
http://yle.fi/urheilu/lahes_kaikki_2054-vuotiaat_suomalaiset_ovat_masentavan_surkeita_lihaskunnoltaan/7815043
- Rantanen, E. 2010. Toiminnalliset oppijat koulunkävijöinä. Tekemisen ja koke-
 misen kautta oppiminen ja koulussa suoriutuminen. Tampereen yliopisto.
 Opettajankoulutuslaitos. Pro-gradu tutkielma
- Rippetoe, M. & Kilgore, L. 2007. Practical Programming for Strength Training.
 Second Edition. Wichita Falls: The Asgaard Company.
- Roimaa, M. 2015. Seurakunnan toimintaa 17-19 –vuotiaille. Email ma-
 ria.roimaa@evl.fi 27.2.2015. Tulostettu 2.3.2015.

- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Sahlberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: Docendo.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivisen oppimiskäsityksen perusteita. 1–3. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- UKK-instituutti. 2014. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 18.3.2015
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. 3.–4. painos. Helsinki: WSOY.
- van Manen, M. 1991. The Tact of Teaching. The Meaning of Pedagogical Thoughtfulness. Ontario: The Althouse Press.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro–Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 125–139.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Readme.fi.

LIITTEET

- Liite 1. Lukiolaisten kuntosalikurssin suunnitelma
- Liite 2. Tutkimukseen suostumuslupa
- Liite 3. Alkukysely
- Liite 4. Loppukysely
- Liite 5. Opiskelijan itselleen tekemä lihasvoimaharjoitteluohjelma

KUNTOSALI KIINNOSTAVAKSI (Lukion vapaaehtoinen liikuntakurssi)

Aloitetaan vkolla 11, kokoonnutaan 2 kertaa viikossa, päiväajat käy hyvin, myös viikonloput. Onko hyppytunteja? Mikä on kokoontumiskerran kesto?

TAVOITE: Tutustua ja lisätä tietoa eri lihasvoimaharjoittelutavoista sekä luoda itselle, omiin tavoitteisiin tähtäävä lihasvoimaharjoitteluohjelma. Tavoitteena on myös osallistujat saada oivaltamaan, että ei niin nykyaikaisellakin salilla voi harjoitella. Aktivoida osallistujia omaehtoiseen kuntosaliharjoitteluun kurssin jälkeen.

TOIMINTATAVAT: Osallistujilla aina läppäri, tabletti tai puhelin mukana tiedonhaku varten. Tunnin alussa ja jatkossa kotiläksynä jokainen etsii tietoa annetusta aiheesta pienen ajan, jonka jälkeen kokeillaan kyseisiä harjoitusliikkeitä. Liikkeitä kokeilemalla opiskelijat valitsevat omaan ohjelmaansa ja omiin tavoitteisiinsa sopivimman liikkeen. Jos opiskelijoilla on samat tavoitteet, voi ohjelman tehdä myös pareittain tai pienessä ryhmässä. Ohjelman valmistuttua kokeillaan eri harjoitustapoja, joista opiskelija valitsee omiin tavoitteisiin sopivimman tavan. Harjoitustapojen kokeilujen aikana ohjelmiin voi tehdä muutoksia. Tiedonhakuna käytetään pääsääntöisesti internetiä ja ohjaajan mukanaan tuomaa kirjallisuutta.

1. KERTA

Esittelen nopeasti eri lihasvoimaharjoittelutapoja videonpätkien avulla. Alkuhaastattelu ja määrittään omat harjoittelutavoitteet. Tiedonhaku -> liikkeiden kokeilu ja valinta. Kotiläksy: määrätyn lihasryhmän liikkeen etsintä

2. KERTA

Kotiläksyn liikkeiden kokeilu, uusi tiedonhaku->liikkeiden kokeilu ja valinta, jne...Kotiläksy: paikkaharjoittelu ja kiertoharjoittelu tutustuminen

3. KERTA

Liikevalinnat ohjelmiin valmiit, tekniikoiden kertaus. Kiertoharjoittelu lämmittelyksi ja paikkaharjoittelu varsinaiseksi harjoitteluksi. Oman ohjelman liikkeiden muokkaaminen tarvittaessa. Kotiläksy: PHA-harjoittelu ja liikepariharjoittelu, oman ohjelman soveltaminen harjoitustavalle.

Liite 1 2(2)

4. KERTA

Oman ohjelman soveltaminen, lämmittelynä PHA-harjoittelua kierros ja liikepariharjoittelu varsinaiseksi harjoitteluksi. Oman ohjelman liikkeiden muokkaaminen tarvittaessa. Kotiläksy: toistot, sarjat, palautukset, suoritustempo.

5. KERTA

Tällä kerralla kokeillaan ryhmäläisiä kiinnostavia harjoittelumuotoja. Joita saattavat olla esim. crossfit, kahvakuula, toiminnalliset harjoitteet. Oman ohjelman liikkeiden kuvaaminen ja ohjelman tekeminen. Kotiläksy: oman ohjelman tekeminen

6. KERTA

Kiinnostavan harjoittelumuodon kokeileminen jatkuu. Omien ohjelmien liikkeiden kuvaaminen ja tekeminen. Kotiläksy : oman ohjelman tekeminen

7. KERTA

Oman valmiin ohjelman kokeileminen suunnitelluilla toistoilla, sarjoilla ja palautuksilla. Omien ohjelmien liikkeiden kuvaaminen ja tekeminen. Kotiläksy: oman ohjelman tekeminen

8. KERTA

Villit valinnat ja kokeilut. Kokeillaan ja keksitään voisiko kuntosalilla tehdä jotain muuta. Palaute kurssista. Tapahtuiko tiedon lisääntymistä? Motivoiduttiinko riittävästi harrastuksen jatkamiseksi? Loppuhaastattelu.

SUOSTUMUS

Järjestän opinnäytetyössäni lukiolaisille kuntosalikurssin, jossa tutustumme eri lihasvoimaharjoittelumenetelmiin. Osallistujien tavoitteena on suunnitella itsellensä lihasvoimaharjoitteluohjelma, joka saattaa sisältää liikesuorituskuvia ja suoritusvideoita heistä itsestään. Lihasvoimaharjoitteluohjelmat tulevat myös liikuntatoimen käyttöön, joita voidaan tarvittaessa käyttää liikuntatoimen julkaisuissa.

Tämä kysely koskee osallistujan kuvallisen tuotoksen käyttöä liikuntatoimen www-sivustolla tai muussa liikuntatoimen julkaisussa (esimerkiksi kuntosalin seinällä). Opinnäytetyötäni varten teen myös raporttiosuuden kuntosalikurssista, johon kerään aineistoa haastattelemalla osallistujia. Raporttiosuus saattaa sisältää myös kuvia kuntosalikurssin toteutuksesta.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin KYLLÄ tai EI. Alle 18-vuotiaalla lupakyselyn täyttää huoltaja.

Suostun, että (lapseni) kirjallista tuotosta(ni) saa hyödyntää liikuntatoimen julkaisuissa? Tekijän nimeä ei erikseen julkaista.

Suostun, että opinnäytetyön raporttiosuudessa saa hyödyntää (lapseni) haastatteluissa antamia mielipiteitä(ni)?

Suostun, että (lapseni) kuva(ni) saa olla raporttiosuudessa?

Paikka ja aika _____ . _____.20__

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Osallistujan allekirjoitus

Terveisin Pihla Jaakkola

OPISKELIJOIDEN AJATUKSIA JA ODOTUKSIA LIHASVOIMAHARJOITTELUSTA sekä TAUSTATIETOJEN KYSELYÄ VAPAA-AJANVIETOSTA JA MOTIVAATIOSTA (Ps. Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle)

Nimesi

Ikäsi

1. Mitä teet vapaa-ajallasi? Miten vietät vapaa-aikaasi? Kuinka paljon kulutat niihin aikaa keskimäärin.
2. Mikä motivoi sinua liikkumaan? Mikä innostaa sinua liikkumaan? Miksi liikut?
3. Kuinka monta kertaa olet harjoitellut lihaskuntoa esim. kotijumppaa, viime aikoina viikossa poislaskien lukion liikuntatunnit? Esimerkiksi, kyykkyjä, punnerruksia, vatsoja ja selkiä. Ympyröi lähinnä oleva vastaus.

| | | | | |
|---|-----|---|-----|---------------|
| 0 | 0-1 | 2 | 2-3 | 3 tai enemmän |
|---|-----|---|-----|---------------|
4. Jos voimaharjoitteluohjelmassasi on kyseiset luvut: 40%, 3x10, 30 s. Mitä ne tarkoittavat?
5. Oletko käynyt kuntosalilla harjoittelemassa omalla ajallasi tähän mennessä? Jos olet, niin tarkenna kuinka usein.
6. Mikä innostaisi sinua lähtemään kuntosalille?
7. Voiman jaottelutavat ja esimerkit missä tilanteissa niitä käytetään?
8. Mikä estäisi sinua olemaan lähtemättä kuntosalille?

LUKIOLAISTEN KUNTOSALIKURSSIN LOPPUKYSELY

Nimesi

Ikäsi

1. Mieti kurssille tulositytysi. Oliko ajatus helposta ja mukavalla tavalla saatavasta 0,5 kurssista vai omasta kiinnostuksesta aihetta kohtaan?
2. Jos voimaharjoitteluohjelmassasi on kyseiset luvut: 40%, 3x10, 30 s. Mitä ne tarkoittavat?
3. Koetko, että motivaatiosi lihaskuntoharjoittelua kohtaan on vähentynyt, pysynyt ennallaan tai kasvanut kuntosalikurssilla? Mikä seikka/asia mielestäsi on johtanut vähentymiseen/ennalla pysymiseen/kasvamiseen?
4. Voiman jaottelutavat ja esimerkit missä tilanteissa niitä käytetään?
5. Vastasiko kurssi odotuksiasi? Mitä hyvää ja mitä huonoa siinä oli?

LIITE 5 1(9)

Patteriharjoitus: 3 liikepatteria, joissa jokaisessa 3 liikettä. Yhdessä patterissa on kolme kierrosta, jotka tehdään peräkkäin ilman taukoja, siis yhteensä 9 liikettä yhden patterin aikana. Vasta siirryttäessä patterista toiseen pidetään 3min. palautus.

Kuormien määrät ovat ohjeellisia; tärkeintä patteriharjoittelussa on toistojen määrä. Tarkoituksena on tehdä hyvällä sykkeellä ja tehokkaasti koko kroppaa kuormittava harjoitus

1.Patteri**1. liike: Penkkipunnerrus**

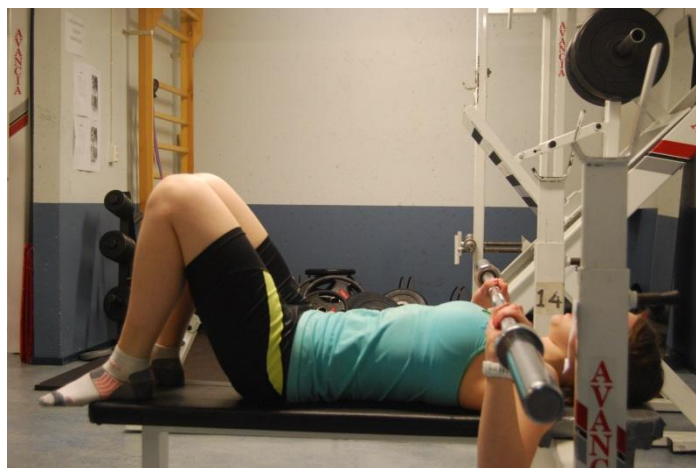
Harjoitettavat lihakset: Iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, käsivarren ojentajat

Suoritustapa:

Mene selinmakuulle silmät tangon kanssa samassa linjassa. Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta ja laske tanko hallitusti rintaan asti. Punnerra tanko ylös sen jälkeen, kun se on hipaissut rintaa.

Alkuasento:

Loppuasento:



Toistomäärä 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen.

Kuorman suuruus 40% maksimista.

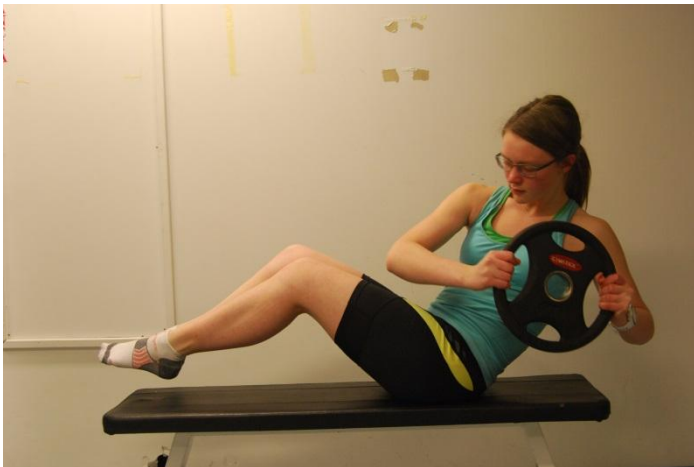
1.Patteri

2.liike: Vatsakierto levypainolla

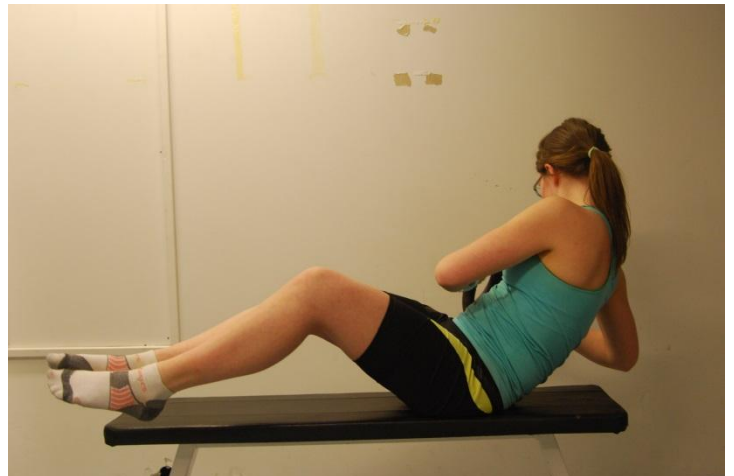
Harjoitettavat lihakset: Vinot vatsalihakset

Suoritustapa: Ota kevyt levypaino ja istu alas pieneen takanojaan. Nosta jalat koukkuun ja kierrä painoa puolelta toiselle.

Alkuasento:



Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen,

Kuorman suuruus: Itselle sopiva niin, että pystyy tekemään liikkeen oikein

Nuoren itselleen laatima ohjelma

1.Patteri

3. liike: Sivukyykky

Harjoitettavat lihakset: Reiden etuosat ja loitontajat ja pakarat

Suoritustapa: Seiso ryhdissä ja ota pitkä askel sivulle niin, että polvikulma on 90 astetta.

Ponkaise takaisin ja vaihda astuvaa jalkaa. Voi tehdä tangolla tai ilman.

Alkuasento:



Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen

Kuorman suuruus: Joko ilman tai esim. sopivat käsipainot

2.Patteri

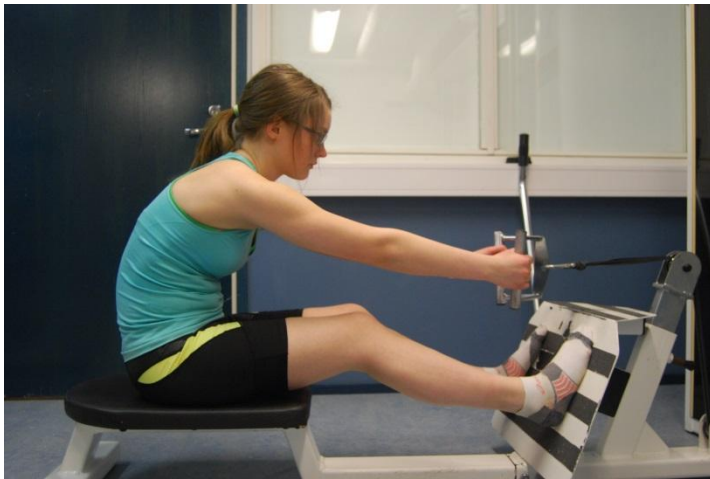
1.liike: Alatalja

Harjoitettavat lihakset: Epäkäslihas, leveä selkälihas, suorat selkälihakset

Suoritustapa: Istu laitteeseen jalat hieman koukussa. Nojaa kohti tankoa niin, että yläkroppassa tuntuu venytys. Vedä ylävartalo suoraksi ja tanko kohti alavatsaa. Lopussa lavat vedetään reilusti yhteen. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä!

Alkuasento:

Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen

Kuorman suuruus: 40% maksimista.

2. Patteri

2.liike: Jalkaprässi

Harjoitettavat lihakset: Pakarat ja reidenlihakset

Suoritustapa: Istu prässäin ja aseta jalat n. hartioiden leveydelle, selkä ja pakarat kiinni penkissä. Vapauta painot ja laske alas 90 asteen polvikulmaan. Ojenna sitten jalat melkein suoriksi, mutta älä missään nimessä ojenna niitä lukkoon!! Kiinnitä huomiota, että polvet taipuvat jalkaterien mukaan, eivätkä käänny sisäänpäin.

Alkuasento:



Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen.

Kuorman suuruus: 40% maksimista.

2.Patteri:

3.liike: Hauiskääntö käsipainoilla seinää vasten

Harjoitettavat lihakset: Hauislihas

Suoritustapa: Nojaa seinään polvet hieman koukistuneina. Nosta sitten painoja joko vuorotellen tai tasatahtia olkapäiden tasolle.

Alkuasento:

Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen.

Kuorman suuruus: 40% maksimista

3.Patteri

1.Liike: Maastaveto

Harjoitettavat lihakset: Reiden takaosa, suorat selkälihakset, pakaralihakset

Suoritustapa: Kyykisty ja ota hartioiden levyinen myötäte tangosta. Pidä selkä suorana (ei saa olla pyöreänä!) ja nosta tanko ylös niin, että se kulkee läheltä jalkoja. Nosta tanko rauhallisesti ylös. Ylhäällä tuo lantio eteen ja hartiat taakse.

Alkuasento:



Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja:3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen.

Kuorman suuruus:40%

3. Patteri

2.Ojentajapunnerrus narukahvalla ja penkkidipit

Harjoitettavat lihakset: Käsivarren ojentajat

Suoritustapa: Ojentajapunnerrus narukahvalla Seiso hieman etukenossa kyynärpäät kyljissä kiinni. Paina kädet suoriksi ja päästä liikettä vastustaen koukkuun. Penkkidipit: Aseta kädet mahdollisimman lähelle vartaloa ja laske käsien varassa alas. Ylöstullessa ojenna kädet suoriksi



Toistomäärä: 15 molemmissa, Sarjoja: 3,

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen

Kuorman suuruus: 40% ja oma paino

3. Patteri

3. liike: Pystypunnerrus painoilla

Harjoitettavat lihakset: Hartialihhas, käsivarren ojentajat

Suoritustapa: Istu penkkiin ja ota painot. Punnerra kädet ylös ja laske ne jarrutellen takaisin. Pidä keskivartalo tiukkana.

Alkuasento:



Loppuasento:



Toistomäärä: 15

Sarjoja: 3

Palautus sarjojen välillä: Palautus vasta kokonaisen patterin jälkeen

Kuorman suuruus: 40%